

قدرات محدودة
ونجاحات باهرة
عصام كرم الطوخي
مكتبة
الحبر الإلكتروني
@bookkn

قدرات محدودة ونجاحات باهرة

عصام كرم الطوخى

الكتاب: قدرات محدودة ونجاحات باهرة

المؤلف: عصام كرم الطوخي

التصنيف: تطوير ذات

الطبعة الثانية: مارس 2019

الناشر: عصام كرم الطوخي

تصميم الغلاف: عصام كرم الطوخي

تصميم داخلي: عصام كرم الطوخي

للتواصل مع الناشر: esskaram@yahoo.com

الإهداء

إلى كل من يطرق أبواب النجاح، إذا لم تكن قادراً على تحقيق أحلامك، فلا تكن سبباً في تحطيم كل ما هو جميل بداخلك.

عصام كرم الطوخي

مقدمة

إذا كنت ممن يريدون الارتقاء بالذات، فلبي نداء القوة والتغيير الذي يجري في عروقك إلى الأفضل، واجعل قدراتك متقدّة وحادة، بحيوية فياضة وبطاقة أكثرة فاعلية بتخطيط ورؤية متفتحة متغيرة مبصرة لكل عناصر التغيير والارتقاء بالذات.

الكتاب يقودك إلى اكتشاف كواكبك المهجورة بداخلك، بمعاداة عاداتك السيئة وسلوكياتك السلبية وعدم إمدادها بما يغذيها حتى لا تتكاثر بشكل مخيف يدمر خلايا الأمل بداخلك بصرف النظر عن عمق جذورها الخبيثة، فقوة اليقين بالتغيير والإرادة والعزيمة التي بداخلك أقوى من أي شيء يريد أن يطمس هويتك ويضعف قدراتك ويستنزف طاقاتك، فقد يكون من الصعب كسر عاداتك السيئة، ولكنها ليست مستحيلة، وقد فعلها الكثيرون من قبلك وغيروا من طريقة تفكيرهم، ونظروا إلى الكون نظرة مغايرة، كلها تفاؤل وأمل، فصنعوا حياة جديدة مثمرة لهم ولمن حولهم.

الكتاب يحاول أن يخرجك من الشيء المعتم فيما تصادفه من صدمات وابتلاءات في الحياة، حتى لا تتكاثر متاعبك، وتجدها أكثر مما تتوقع بنظرتك الانهزامية وقصور عقلك وتفكيرك، ففي وسع كل منا أن يتجنب العديد من المشاكل التي نراها مستعصية، وليس لها حل، والتي نعطيها أكبر من حجمها، فلا حياة في السلبية، لابد أن تدرك ذلك جيداً وبخاصة في الأوقات العصيبة التي تحتاج منك إلى قرارات شجاعة.

فلا تفوتْ أي فرصة للارتقاء بذاتك، وذلك بتحملك المسؤولية عن كل تصرفاتك النابعة من استقلالك بسيادة وإدارة ذاتك، ولا تنتمِ إلا لها بالبحث عن تفردها وتطهرها ونجاحها والإيمان بأهدافك برغبة مشتعلة لا تهدأ من داخلك في تحقيق نجاحات يومية تقودك إلى نجاحات عظيمة.

حافظ على القدرات التي وهبها الله لك، ونمها، واستشعر عظمة اليقين بنجاحك في كل خطوة تخطوها، وإذا صادفتك إخفاقات فذلك لقلة الخبرة، مما يجعلك تبحث عن الأشياء الأكثر ملائمة والحلول أكثر توافقية تقودك إلى نجاح في نهاية المطاف.

الكتاب يجعلك تستشعر كيف كان يفكر الناجحون؟ وكم كانوا يدركون قيمة المحن وكم كانت مؤثرة في حياتهم للأفضل!، فقد كانوا يكثفون جهودهم ويجددون أفكارهم بقرارات ذكية وحكيمة وبتبني أهداف ذات معنى وطرق واضحة واستثمار الوقت بحب، بالضبط الذاتي دون ارتجالية في التفكير وعشوائية في الحياة فخرجوا منها بنجاحات مبهرة وعظيمة.

لا أحد يعرف حقيقة ذاتك بقدر ما تعرفها أنت، فلا تجلس في تخيل جسور من الصعوبات والعقبات والإخفاقات قبل أن تبدأ، فقد لا تمر بها على الإطلاق، وقد لا يعترضك شيء منها، أو تسيطر عليك حالة من التردد القاتل إلى ما لا نهاية، كل ما عليك أن تتوجه الوجهة الصحيحة، وأن تبدأ بخطوة، وعليك اجتيازها، وتطلع لخطوة أخرى بفعالية إرادتك وبعزيمة مخلصة تكون وراء نجاحاتك وانتصاراتك.

الثقة بالنفس طريق النجاح

نحن نمتلك قوة ومقدرة على إدارة الذات والتحكم فيها، ولكن القليل من يثق في ذاته ويدرك ويحسن توظيف قدراته ومهاراته واستغلال طاقاته. فالقليل من يواجه الحياة بشجاعة بنظرة تفاؤل وأمل ويتحمل مسئولية قراراته، ولا يلقى اللوم على أحد، بل يعيد التفكير من آن إلى آخر، ويجدد حياته ويثبت ذاته عند الضرورة.

فكل منا لديه القدرة على أن يكون ما يتوق إليه، واضعاً في اعتباره أنه ليس أقل من الآخرين في شيء. فالقليل منا من يصارح ذاته بنقاط ضعفه وأهوائه، ويسعى جاهداً إلى تعزيز تفرده فيما يملك من هبات وعطايا وهدايا ونعم الله عليه، فأنت الوحيد من يملك العصا السحرية لتغيير وحل لغز وطلاسم ذاته، بأن تنجز ما تحب بتنفيذ برنامجك اليومي وعملك الجاد، إذا أردت أن تحقق نجاحات عظيمة في حياتك.

تعامل مع كل خطوة وموقف كتحد، لإثبات أنك جدير بالخطوة التالية، وتعامل مع إخفاقاتك بنداء داخلي أنه لم يفت الأوان وأنك ند لها وقادر على اجتيازها، وأخذك بالأسباب وامتلاكك الحافز والمحفز بداخلك ويقينك بما تؤمن به، ومطالبتك بتعزيز خطواتك و ثقتك بذاتك فأنت على الطريق الصحيح نحو تحقيق أهدافك.

امتلك قوة التصميم على الفوز وانجاز مهام عملك بنجاح، بقوة الإرادة اللازمة فيما يجب عليك فعله قدر المستطاع تجاه ما تقوم به حتى تشعر بالراحة النفسية إنك قمت بما يجب عليك فعله، وأتقنته وأخذت بالأسباب لإضافة وتحسين سجلات حياتك من نجاحات عظيمة تجعلك تزداد ثقة تكون جديراً بها، وتكون عوناً لمن حولك وحافزاً وقدوة لهم.

فالنجاح من خطوة إلى أخرى يجبرك ويطالبك بجهد أكبر وبقوة مبدعة تسعى لتنتج وتنجز وتستعد لمواجهة تحديات جديدة والسعي إلى أهداف وغايات أسمى؛ وبدون أن تشعر يختفي من قاموس حياتك الشك والتردد والتشتت التي كانت تبدد طاقاتك وما أجمل أن تدرك الإشارات والرسائل التي تجدها في خضم صراعات عديدة تشعرك أنك على الطريق الصحيحة.

كن من أصحاب الهمم التي تخطط وتلزم نفسها ببرنامج معين وتسعى إلى تحقيق أهدافها بوعي وحنكة سواء أحبوا ما يعملون أم لا، هم يفكرون بمنطق انجاز المهمة في الوقت المحدد لها، ويشعرون بالرضا ويعتدّون بأنفسهم لأنهم قادرون على الالتزام والوفاء بما وعدوا، فيفرضون على الآخرين احترامهم، على عكس الرافضين اللذين يعارضون كل شيء، ولا يفعلون أي شيء ايجابي، فقط ساخطون على كل شيء، ويلومون الظروف وقسوة الحياة، لذلك احذر أيضاً الدخول إلى متاهة العاجزين عن فعل أي شيء فتفقد كل شيء.

فإذا كنت ممن يحملون انطباعاً سيئاً عن أنفسهم، فأعد النظر في أقوالك وأفعالك وعجزك في بعض المواقف لتعيد بناء ذاتك على أسس ثابتة، الأمر بيدك وذاتك تستحق العناء من أجلها، إذا كنت تحبها وتسعى إلى تغييرها، فتصورنا عن أنفسنا ينعكس بصورة ايجابية أو سلبية على الحياة.

لذلك تجد المنهزمين هم من يستسلمون لهواجسهم ومخاوفهم، هم من يحملون في أنفسهم الإخفاق أينما ذهبوا، فيسقطون مبكراً، ولأنهم يتوقعون الإخفاق في أي وقت من البداية، يغرقون أنفسهم في مشاعر اليأس والإحباط ويتذمرون من أي شيء، لأنهم لا يؤمنون بقدراتهم الشخصية

لذلك تجدهم يرفعون راية الاستسلام مبكراً، وان بدوا أقوياء في البداية، فينفذ رصيدهم من الصبر وقوة الاحتمال بسرعة، وهناك من يمنى نفسه انه من أصحاب المهمات العظيمة، فتجده إنساناً قوياً قادراً على الصمود والتغلب على أي عامل من عوامل الإخفاق.

فالناجحون يواجهون إخفاقات عديدة لكنهم مستمرون، كونهم يتسمون بالثبات والجلد والقدرة على استثمار ما وهبهم الله من طاقات وقدرات، ويدركون قيمة كل لحظة في حياتهم، بل يعززون ثقتهم بأنفسهم بكل مقومات النجاح، فقد كانت بدايتهم في ظروف صعبة وحياة اشد قسوة، فقد ولدوا لأسر فقيرة، بل إن منهم من عانى إعاقات جسدية كانت كفيلة بوأد أي شعاع نور، ولكنهم تغلبوا على ذلك بثقتهم بالله وعونه، ثم أملهم ومثابرتهم بعزيمة صلبة فهم يدركون أن القوة تولد القوة، لذلك كانوا يستمرون في كدهم، برغم الحاجة والفقر، فأناروا العالم بعلمهم وفكرهم واكتشافاتهم واختراعاتهم.

الناجحون لا يدعون أي احتمال يخطر على بالهم إلا احتمال النجاح، فهم لا يجلسون يجترون إخفاقاتهم بل يتجاوزن كل ما يبدد طاقاتهم، ويدعمون ملكاتهم العقلية فيخرجون من تحد إلى آخر، ويتعلمون الدروس العظيمة من أي إخفاق، ويدركون ذلك جيداً فيعاودون التجربة مرات ومرات، لأنهم عازمون على النجاح ويمنون أنفسهم بأنهم قادرون على تجاوز أي محنة، ويتصدون لأي عائق، ويتجاوزنه بأخذهم بالأسباب الموضوعية للثقة بأنفسهم، ولا يسمحون لأي شيء يهزهم من الداخل، فأكثر ما يدمر الذات هو التردد والشك.

لا تجعل لطموحك نهاية

يؤلمك أن ترى البعض وقد توفرت لهم كل الإمكانيات المبهرة، وقد بدؤوا خطواتهم بقوة، ولكنهم عند أول صدمة أو إخفاق عند أول عتبات النجاح، استسلموا وتركوا نيران الرغبة المشتعلة بداخلهم أن تخمد بل وتنطفئ، ولطموحهم أن يضعف ولأحلامهم أن تبهت ولمعاييرهم في الحياة تسقط، ولطاقاتهم أن تضعف، ولأحلامهم أن تنزف الغالي من ثباتهم وأمهلهم، ولوردتهم أن تذبل.

أصحاب العزيمة والإرادة ليس بديلاً عندهم إلا تحقيق هدفهم، وإذا صادفهم الإخفاق في إحدى خطواتهم يتوقفون قليلاً، ليعيدوا تصحيح أوضاعهم ومواصلة السير إلى بلوغ هدفهم. ينطبق تلك الروح على أصحاب الرسالات، فكان الطموح واليقين بأهدافهم السر الذي أوصلهم إلى عنان السماء محلقين فيها بإبداعاتهم.

يقول سلفادور دالي: «الذكاء من دون طموح كالطير من دون أجنحة».

أيقظ طاقاتك الدفينة وقدراتك المعطلة، ولا تجلس تتحسر أو تشاهد الآخرين، وهم يعملون وينتجون وأنت لا شيء يذكر سوى الضجيج والنقد، قم الآن فأنت قادر على التغيير مثل الآخرين وتحقيق نتائج أفضل، ففي البدايات كانت أحلام من أناروا الكون أو أهدافهم أو المهام المكلفين بها كانت من ضرب الخيال، لذلك فأنت مطالب باستخدام قواك كافة، وتسخيرها في كيان يستحق الحياة وتكون جديراً بها.

أهدافنا مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالطموح، فأرفض أن تنضم إلى ركب الفاشلين والعاجزين، ثق في قدراتك، فبهمتك العالية ويقينك وثباتك في كل خطوة تخطوها حدث ذاتك بأنك قادر على فعلها ورؤية أهدافك واقع مبهر لك ولمن حولك، لذلك لا تجعل لطموحك نهاية، فكلما حققت نجاحاً فاطمح في المزيد فالكون متسع لك فلا تجعل لطموحك سقفاً، ولا نهاية، فجمال الكون في اكتشاف أسراره والتدبر في عظمة الخالق.

لاشك أنك سوف تمر بمحطات وصدمات وإخفاقات من الإرهاق والتعب، وقد تنتابك حالات من اليأس، لكن من يطمحون إلى الارتقاء بالنفس والتفرد والإبداع لا يطيلون التوقف كثيراً عند هذه المحطات، بل تكون حافزاً لهم لتصحيح وتجاوز تلك الصعوبات بتحد، فهم مستعدون وقادرون على المواجهة، ويتوقعون تلك التحديات من البداية، فهم قادرون على كسر جميع الحواجز، ورافضون المستحيلات، لان طموحهم مرتبط بإيمانهم وبذاتهم وقدراتهم وإمكانياتهم، فهم يحلقون في أفلاك الكون بحرية برغبة صادقة بتحديد أهدافهم، وجعله صوب أعينهم. يقول المتنبي: «على قدر أهل العزم تأتي العزائم.. وتعظم في عين الصغير صغارها».

لم تقتل مئات التجارب والإخفاقات التي تعرض لها أديسون مبتكر المصباح عزيمته وهمته، بل كانت تزيده إصراراً على تجارب جديدة، قادته في النهاية إلى بناء صرحٍ من طموحه بنجاحات باهرة.

كن ذا وزن في الحياة، ومن أصحاب الرسالات، وكن وفياً لأهدافك فهي التي من أجلها تحيا، ومن أجلها تسعى وتكافح، ومن أجلها تكون لحياتك معنى، وحلق في سماء أحلامك بطموحاتك التي لا حدود لها، واستنشق رحيق عبيرها في كل خطوة تخطوها، وبخارطة طريق مخطط ومعد لها مسبقاً، حتى لا تكون عرضةً لتقلبات الحياة، فليس كل ما يتمناه المرء يدركه، فكثيراً ما تأتي الرياح بما لا تشتهى السفن، وثباتك على هويتك، ورؤيتك الواضحة من البداية تعبر بك إلى شواطئ الأمان.

تحرر من التبعية

جميل أن يكون في حياة كل منا قلوب نحبها وذات آثر ايجابي علينا، بل لمساتهم السحرية فائقة الجمال والروعة في حياتنا، لكن لا تدع ذلك يلغى تفكيرك، فتنساق بلا رؤية ولا هدف تجاه حياتك، ولكن كن أنت ولا تفنِ عمرك وموهبتك لتعيش حياة شخص آخر، مجرد نسخة منه متبع لها في كل شيء، فتحاصر ذاتك بانتظار إبداعاته، بل تجد روحك وعقلك مسلوبة الإرادة، تعيش على نتائج فكره وعقيدته.

يقول آثر شوبنهاور: «نحن نتخلى عن ثلاثة أرباع أنفسنا لكي نصبح مثل الآخرين».

العمر قصير فلا تضيعه لتعيش حياة شخص آخر، قدر قيمة وقتك وحياتك، فإذا لم تقم بوضع رؤية واضحة وخطة تلتزم بها، فمن المحتمل أنك جزء من حياة شخص آخر يخطط لك وأنت دائماً على عتباته تنتظر، قف وأعد التفكير في حياتك وفقاً لنفسك الحقيقية التي تعبر عن مكنون شخصيتك، فلا تقلد الآخرين، وتطمس هويتك وتشوه ملامحك، بل خذ من نهر إبداعاتهم وتفاعل معهم حتى تكون جديراً بمحاكاتهم، وتشكل لوحتك بتفرد وتتناغم معها، لينعكس ذلك عليك وعلى من حولك. يقول جيم رون: «الشخصية ليست شيئاً ولدت به ولا يمكن تغييره، مثل بصمة الأصابع. الشخصية شيء لم تولد به، وتتحمل المسؤولية كاملة لتشكيلها كما تريد.»

لا تحاول العبث بنفسك، وتقلد الآخرين فقط لتكون مثلهم أو لتنال رضاءهم، جرب ولو مرة واحدة أن تكون نفسك، وانتقِ ما تراه جيداً في حياة من حولك، فذاتك لا تستحق منك أن تتجاهلها ففي مكنون روحها وأعماقها كنوز، حاول الغوص فيها واستخراج لآلئ هي في انتظارك لتعيد اكتشاف بريقها.

الحياة لا تحتاج إلى نماذج وتجارب وصور مكرره بل ومتماثلة، بل تحتاج إلى من يضفي عليها من جمال ورقي ذاته، ويبدع في لوحة فنية رائعة من جمال روحه، وفكره، ليساهم بأعمال مبهرة في كينونة الكون العظيم، يقول ديل كارنيجي: «علمتني التجربة أن أسقط فوراً من حسابي الأشخاص الذين يتظاهرون بغير ما هم في الحقيقة».

أبحر في ذاتك وتقبلها على ما هي عليه فالله سبحانه وتعالى خلقك في أحسن تقويم، فلا تخجل ولا تتذمر مما أنت عليه، فقط تعلم المهارات واكتسب الخبرات، وأنت تدرك أبعادها وأعماقها، فالكثير منا قد يقلد دون تفكير أو تمحيص، ولا يدرك الأسباب والدوافع لدى الغير من تصرفات وأفعال، حتى وان كان تقليدك لهم سيفيدك فسوف تتوقف عند نقطة معينة، قد لا تتعداها لأنك ببساطة لا تدرك أسبابها ودوافعها وأبعادها، مما قد يسبب لك الضرر الكبير، ففي النهاية لا يمكنك إلا أن تكون ذاتك، لأن كل إنسان يعبر عن ذاته هو الآخر.

ثق أن المقلدين بمرور الوقت تنكشف حقيقتهم، لأنهم لا يأتون بجديد، فقط يقوون روح التبعية، فيعيشون عالة على من حولهم، فأفضل لك مهما كانت ظروفك قاسية وما تمر به، أن تبدو على حقيقتك، كن أنت ولا تتجمل، وتتصنع بما ليس فيك، وتتغير من أجل الآخرين، وليس من أجل ذاتك، ففي النهاية الناس لا يعجبهم شيء، فالتقليد لا يمنحك الثقة كأصحاب العقل والرأي السديد، والذي يجب أن تتسلح به لمواجهة المصاعب والابتلاءات التي ستكون بمثابة اختبار لفكرك وهويتك، فمن السهل أن تتبنى وجهة نظر غيرك، ولكنك ستبقى مقلداً جاهلاً بالحقيقة، كأنك تحمل سلاحاً دون وعي، يقول ابن حزم الأندلسي: «أسرعُ الأشياء نمواً أسرعها فناءٌ، وأبطؤها حدوثاً أبطؤها نفاذاً، وما دخل عسيراً لا يخرج يسيراً».

إذا أردت أن تحيا كريماً مبدعاً وشيئاً ذا قيمة فكن أنت ولا غير ذلك، وصارح نفسك بما تريد، وكن واثقاً بنفسك وقدراتك حازماً وصارماً في تحديد أهدافك بدقة والتزامك بها طريق نجاحك، واسع إلى الحد من سلبياتك، وطور من ايجابياتك، التي تعبر عن مكنون شخصيتك المستقلة، وعن اقتناع وإيمان بما تريد، مهما كانت النتائج، فبيقينك لا شيء يسمى مستحيلاً، يقول إنجيلو باتري: «ليس من أحدٍ تعِسٍ كالذي يصبو إلى أن يكون غير نفسهِ، وغير جسدهِ وتفكيرهِ».

قيمة الإنسان في المهارات التي يتقنها والتي تخرج إلى حيز التنفيذ، لا بالمعرفة التي يحفظها ويرددها في جلساته واجتراره لها بصورة سلبية، مما يشتت الذات كونها تضر به كثيراً، ابحث عن مهارات التواصل لتصل بفكرتك وتعبر عنها بصورة قوية دون أي ضغوط، فالمعرفة ليست للعلم فقط، بل للارتقاء والتفاعل والتواصل والتواجد، فأنت ثروة لا تقدر بثمن. يقول جِم رون: "إذا اشتغلت بتطوير عقلك فستجني دخلاً، أما إذا اشتغلت بتطوير نفسك فستجني ثروة".

مشورة الآخرين لا تقلل من استقلالك بنفسك، لكن لا تجعل حياتك مرهونة باختياراتهم وأفكارهم، ومرتبطة بهم مما يجعلك عرضة للضياع وفقد الثقة، فلا تجعل حياتك كقارب صغير تتلاطم به الأمواج، فلا تجعل كلمة تذهب بك إلى عنان السماء، وكلمة تحبطك وتدمرك في الوقت نفسه، وتذهب بك إلى أسفل سافلين، فأنت بهذا النهج تسلك طريق الفاشلين، لأنك تركت الآخرين يتخذون لك القرارات والتي قد تناسبهم هم لا التي تناسبك أنت، والتي تبدو في بعض الأحيان قرارات مصيرية تكون أنت الوحيد الفيصل فيها، فمهما أخذت برأي من حولك فأنت صاحب القرار الوحيد والحاسم، وإن أخطأت فهذا خير لك من أن تخطىء طوال حياتك بترك ذاتك لمن حولك، فأنت بدون أن تشعر فقدت الثقة بنفسك وأسأت الظن بها، ووضعتها في يد الآخرين.. يقول جوته: «أشر الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان هو: ظنه السيئ بنفسه». استمتع بحياتك، واتخذ قرارات بنفسك، واسع نحو التميز في تغيير ذاتك فأنت جدير بها.

تحرر من التبعية، واقنع وأرضَ بما وهبك الله من نعم، وكن مطمئناً بيقينك في الله، فهو مسبب الأسباب، فحدد ما تحب ولا تقض عمرك فيما لا تحب، فإذا لم تستطع شيئاً فدعه.. وابذل قصارى جهدك فيما تستطيع فعله، وخطوة خطوة تزداد ثقتك وحاور نفسك من آن إلى آخر، ووظف حواسك لاكتشاف رقي ذاتك.

حتى الألم لم يخلقه الله لنا عبثاً

متاعبنا وآلامنا وصدمات الحياة كثيرة، والألم الذي يعود علينا منها لا يكون بسبب ما تعرضنا له من عوامل خارجية أو معاناة جسدية قد لا تطاق وصعب احتمالها، ولكن بسبب نظرتنا وتقيمنا لها، وهذا ما يمنحنا القوة الداخلية للتفكر والتدبر فيما أصابنا على التعامل بحكمة والتعايش معها، بل قد نجدها بمرور الوقت تختفي ولا آثر لها. يقول مصطفى محمود: «لم يقذف بنا إلى الدنيا لنعاني بلا معين كما يقول سارتر.. إن كل ذرة في الكون تشير بإصبعها إلى رحمة الرحيم.. حتى الألم لم يخلقه الله لنا عبثاً وإنما هو مؤشر وبوصلة تشير إلى مكان الداء وتلفت النظر إليه».

كذلك الأحداث اليومية التي قد تصادفنا ومدى تأثرنا بها ورد فعلنا لها يتوقف ذلك على كيفية فهمنا لهذه الأحداث لا إلى الحدث نفسه والتوقف عندها بجهل أو برؤية واضحة يكون مصيرنا، وإذا وفقنا في فهم آلامنا وأدركنا الغاية والحكمة منها بمرور الوقت فسوف نمنح أنفسنا خصوصية فريدة من نوعها على التكيف وعلى إيجاد نقطة تحول، تكون بداية لأشياء أكثر فائدة، ولرؤية أكثر وضوحاً من ذي قبل ولمعان متعددة للحياة ومعنى وجدونا فيها. يقول رونايىن: «أصعب ألم هو الألم الذي لا نستطيع التحدث عنه».

رائع جداً أن يتحول الانزعاج الناشئ عن آلامنا إلى رضا، وتقبله بروح جميلة يعزز صبرنا، واليقين الذي بداخلنا يمنحنا ثقة كبيرة ومتجددة كون كل منا يعاني بطريقة أو بأخرى فنرى نتائج مذهلة من ثباتنا، ونرى معاني أسمى لحياتنا بحيث لا نكون ريشةً في مهب الصدمات والصراعات، فلا نترك ما نمر به يتلاعب بضعفنا، ويستغل صدمتنا، أو نكون عرضة لإدخال ما

يشاء في نفوسنا من عوامل اليأس فيهزنا من الداخل بعنف قد نفقد معه قدرتنا على الصمود والثبات مرة أخرى، نحن نزداد قوة بتماسكنا وإيماننا تجاه العواصف والابتلاءات، فندفع بإيماننا وسلوكنا ورد فعلنا تجاه ما نمرُّ به من تقلبات الحياة أي شيء يحاول أن يمس من ثبات نفوسنا. يقول طاغور: «الدرس الذي على الإنسان تعلمه ليس أن الألم موجود في هذا العالم، لكن أنه يتعلق بنا، أن نستخلص فائدة منه، وأنه بإمكاننا تحويله إلى فرح».

فكرة القناعة بالشفاء وتناغمها بداخلنا ضرورية وانسجامنا معها والتكيف والتعايش بعقولنا وعواطفنا وأجسامنا مع ما يحدثه الألم فينا من أوجاع وجهادنا العظيم له، كفيل بأن نغير سلوكنا وأفكارنا للتغلب عليه، وعندما تصل أحاسيسنا إلى غاية قوتها بيقين في الشفاء فهي قادرة على المضي نحو الأفضل لأننا لم نسمح للألم باستخدامنا، بل كان حتماً علينا أن نخضعه ونسيطر عليه لتسير حياتنا وفق ما نسعى إليه. يقول بوب براكتر: «الأفكار تصبح أشياء، إن تصوَّرتها في عقلك، فأنت في طريقك لحملها بيدك».

من مهامك في الحياة الصبر على الابتلاءات والتفكر والتدبر فيها، ومواجهة الصعاب والآلام التي تصادفك بشجاعة، وأن تنظر إليها على أنها تحد موجه إليك وفي عقر حياتك، وفي مكنون ذاتك، شئت أم أبيت لابد أن تكون شجاعاً في تقبل تلك المواجهة، ثم فكر وتدبر ما الميزة التي تخرج بها من هذه المحنة؟ ثق أنك سوف تجد إنساناً عظيماً بداخلك، فكل عقبة في الحياة يعقبها مسرات، يتوقف ذلك على نظرتك ورؤيتك للأشياء والمحن.

راحة البال تبدأ من هنا

رغم قسوة الحياة وما يصادفنا من متاعب وصدمات فمن الممكن السيطرة على حالتنا النفسية، فالناجحون يدركون ذلك جيداً حتى لا تبقى حياتهم مهددة بفقد السيطرة عليها، وحتى لا يفلت زمام الأمر منهم في التوجه الصحيح وقت الأزمات، وحتى لا يكونوا تحت رحمة أي شيء قد يصادفهم من ظروف وإخفاقات مما قد يصيبهم بحالة مزمنة من الإحباط واليأس.

فإذا أردت أن تتناغم مع الحياة، وتشعر براحة البال وحتى لا تعيش في حالة مزاجية أنت لا ترغبها فأنت مطالب بضرورة تغيير الحالة النفسية وقت الشدائد، وأن تنظر إلى باقي النعم التي وهبك الله لها بتفكر وتدبر، فإذا استمر الإنسان في التفكير فيما لا يملكه أو في الأشياء التي ليست في استطاعته أو التي ليست في يده، فحتما سيفقد الكثير من راحة باله وسعادته، وسيحصل على القليل من النجاحات في حياته. على عكس من يتمتع بفكر ورؤية واضحة ويقدر معنى وجوده وحياته المليئة بالعديد من الأشياء التي يطمح في انجازها، ويساعده في ذلك أصدقاء أوفياء. لذلك تجدهم عندما يتعرضون لشيء يعكر صفو مسيرتهم يشعرون بالرضا دون تذمر أو استياء.

لذلك تجد الكثير منا دائماً ما يركز على الجانب السلبي فيما يعترضه من متاعب، وذلك لعوامل عدة منها: جذب الانتباه له والشفقة والتماس الأعذار، بمعنى التركيز على الأخطاء فقط أو على ما أصابنا من ابتلاءات، فلو مرض الإنسان أو أصيب في حادث فإن تركيزه على ما يشعر به من ألم فقط، مع أن باقي أجزاء جسده بخير وسوف يزول المرض بمرور الوقت، ولو تمعن بهدوء لوجد أن ما حدث له كان خيراً كبيراً، ومُنع عنه شر أكبر كان كفيلاً بوأد حياته.

يقول أحمد أمين إبراهيم: «إن الصعاب في الحياة أمور نسبية فكل شيء صعب جداً عند النفس الصغيرة جداً، ولا صعوبة عظيمة عند النفس العظيمة، وبينما النفس العظيمة تزداد عظمة بمبالغة الصعاب إذ بالنفوس الهزيلة تزداد سقماً بالفرار منها، وإنما الصعاب كالكلب العقور إذا رآك خفت منه، وجريت عنه، نبحك وعدا وراءك، وإذا رآك تهزأ به ولا تعيره اهتماماً وتبرق له عينك، أفسح الطريق لك، وانكمش في جلده منك».

لذلك نجد حالتنا النفسية تتأثر بكلامنا ومشاعرنا، وما يشغل فكرنا ينعكس على ما نقوله ومشاعرنا، وما نستشعره من أحاسيس يؤثر بالضرورة على مردود أقوالنا وأفعالنا مما يجعلنا نعيش حالة نفسية مشبعة بالانهزامية والصور السلبية، لذلك نجد العديد من سلوكياتنا يكون مصدرها الحالة النفسية والعصبية التي نمر بها وقت حدوث مشكلة ما، أو نعيشها. يقول مالكوم إكس: «ليس هناك أفضل من الشدائد.. فإن كل هزيمة، كل حسرة، كل خسارة، تحتوي على بذورها الخاصة؛ دروسها الخاصة في كيفية تحسين أدائك المرة القادمة».

فكثيرا ما تسوء حالتنا النفسية بسبب فشلنا في التعامل مع الضغوط النفسية بشجاعة، فتستهلك من تفكيرنا وأجسادنا تفاؤلنا وإقبالنا على الحياة، مما تضيف إلينا مشكلات إضافية على المدى البعيد، لأننا لا ندرك كيفية التعامل مع أنفسنا وقت ظهور المؤثرات الخارجية أو وقت الشدائد مع افتقادنا إلى كيفية استدعاء القدرة من الثوابت الضرورية والقدرات غير العادية عند الاحتياج إليها، والتي تحقق لنا الرفعة للاحتفاظ بقدر من التوازن لعبور تلك المحنة.

يجب أن نقاوم أي فكرة مدمرة أو خاطرة متنافرة أو أفكار معادية للنفس تذهب بنا إلى الوهن واستنزاف طاقاتنا وراحتنا النفسية بتكرار الإيحاءات السلبية لأنها ستجعلنا في النهاية نستكين إلى ضعفنا وتفقدنا اهتمامنا بالحياة، وتعطل قدراتنا وكل قوانا العقلية والروحية فلا تستجيب لأي نداء يعيد لها توازنها.

متاهة إرضاء الآخرين

الناجحون بل الرابحون في الحياة هم من يبحثون عن الاستحسان داخل نفوسهم ورضا الله عنهم، فهم ليسوا منتظرين ولا مشغولين عند الانتهاء من أعمالهم استحسان الآخرين لهم، بل يستمتعون بما يقومون به من أعمال فهم ينصتون إلى اليقين الذي بداخلهم، والى أصوات التحفيز النابع من رؤيتهم الصحيحة لأهدافهم ووجهتهم المشرقة.

الواثقون بأهدافهم ليسوا مضطرين إلى تغيير أقوالهم وأفعالهم لينالوا التقدير والاحترام والمكانة الرفيعة من الآخرين؛ كونهم جديرين بأنفسهم من الداخل فهم يدركون أن البحث عن استحسان الآخرين هو غايةٌ لا تدرك، وما هو إلا مضيعة للوقت وإهدار للطاقات الإبداعية بداخلهم.

فالتصرف بما ليس فيك يقودك إلى متاهة إرضاء الآخرين، كونك وضعت ذاتك في انتظار درجات القبول والاستحسان وجائزة التقدير من الآخرين في كل خطوة ومرحلة في حياتك، بل قد تجد نفسك من الخاسرين في النهاية، فما أجمل أن تأتي الجائزة من الداخل! أما تقدير الآخرين فاتركه يأتي إليك وحده عندما تكون أنت جديراً به من الداخل.

من السهل خداع النفس والتوهم بأنك الأفضل وشراء الجوائز ونيل التقديرات والأوسمة المزيفة لنيل الاستحسان من الناس، ولكن بمرور الوقت يدرك من حولك صدى السراب الذي بداخلك، لأنك سعيت إلى ما ليس فيك، فلن تجنى إلا الوهم والتعاسة والضلال، لذلك لا تستمر في

فعل الأشياء التي تجلب عليك الشعور بالاستنكار، بل أفعل ما يجب عليك فعله بحب وعشق وإيمان بأهدافك وأفعالك، فتقدير ذاتك من الداخل أهم من رأي الآخرين فيك.

علينا أن نكون منصفين لأنفسنا بالفهم والاحترام لها، وأن نكون منتقين ومخلصين من أفعال وأهداف لتقدير نفوسنا من الداخل وصادقين وحساسين تجاهها، بكل ما يرتقي بها، وبخاصة وقت الإخفاقات، بغض النظر عن نيل درجات التقدير، بل نكون داعمين لأنفسنا بكل خطوة ومرحلة ناجحة، والتطلع إلى ترك بصمة تكون أجمل رد فعل لذاتك ولمن حولك وينبوع سعادة لا ينضب.

احترامنا لأنفسنا يتأتى من الطريقة التي نحيا بها بقوة التفكير الايجابي والإيمان بجمال روحنا وتفكيرنا، فلا تنظر إليها نظرة دونية بل قدرها من منظار قيمتها بالنظرة الصحيحة وبدون خداع لها، فتخلص من سلبياتك ونمّ قدراتك واسعَ إلى الأفضل مهما كان ما تمرُّ به من صدمات وأزمات وابتلاءات.

عش حياتك بمعنى الكلمة بناءً على ما تراه أنت لا كما يراه الآخرون، فكن صادقاً مع نفسك في ميولك وأهدافك، وتفهمك لذاتك يصنع لك جدار حماية للتصدي لأي شيء يجعلك مثل عامة الناس في عاداتهم والانجرار نحو نيل الاستحسان منهم، ثق أنك تدخل لعبة خاسرة عندما تنبهر بالآخرين، وتنسى ذاتك وأهدافك في الحياة.

تأكد أنَّ خياراتك في الحياة هي ملكك أنت، وطرق النجاح التي تسلكها هي رؤية خاصة بك ومتوافقة مع قدراتك وطاقاتك وأهدافك، فقد يكون مفهوم النجاح له معنى خاص بك يختلف عن الآخرين، كون الكثير من الناس النجاح عندهم مرتبط بالثروة والشهرة، فالنجاح لا يجلب لنا كلَّ ما نتمناه، ولكن الأجمل والأفضل أن تفكر في الارتقاء بذاتك في خضم الصراعات الرهيبة.

للقوة مفهوم آخر

في كثير من مواقف الصدام والعراك والهزيمة والحروب تتجه النية إلى مواجهة قوة بقوة، ولو بعد حين، فتتجه جميع حواسنا وتفكيرنا نحو الانتقام بل لا يهدأ لنا بالٌ إلا إذا أخذنا بالثأر ومحاولة هزيمة الطرف الآخر، وقد يصل حد الإيذاء الخبيث. والشرس بلا رحمة إلى التجرد من كل معاني الإنسانية.

ففي الحقيقة لا يكون الأقوى من يمتلك مقومات الجسم القوي، حتى يستطيع هزيمة خصمه، وإنما يكمن ذلك في توجيه الطاقات الذهنية والروحية وضبط النفس للارتقاء بقدراتك والتوجه الصحيح خطوة بخطوة نحو تحقيق أهدافك، وظهر ذلك واضحاً عندما أعاد اليابانيون مفهوم الحرب بطرق جديدة، ولم يكن ردهم موجه لدولة بعينها، بل كان فكرهم موجهاً نحو الاقتصاد العالمي بعد توجيه الضربة القاسية لهم في عام 1945 بإلقاء قنبلتين ذريتين في هيروشيما وناجازاكي، وكان الظاهر للعالم أجمع أن اليابان قد انتهت بل لم يكن مسموحاً لهم أن يكونوا جيشاً مسلحاً؛ لذلك اتجهوا إلى التفكير بعمق وتسخير كافة جهودهم إلى الارتقاء باقتصادهم واكتساب السيادة والتفرد والتميز والتفوق، وكان هدفهم الأكبر غزو الاقتصاد العالمي.

ولو فكروا بمبدأ القوة والانتقام في حينها بإعادة هيكلة قواتهم المسلحة للأخذ بالثأر لدخلوا متاهة الهذيان والتخبط والمهاترات، التي ترهق أي دولة في حينها، ولكن لم ينحصر فكرهم في ذلك، بل كان لمبدأ القوة الحقيقية والدفاع عن النفس واستعادة هيبتهم مفهومٌ آخر، هم كانوا يدركون مفهوم الحسم والصبر عندما كانوا لا يملكون شيئاً للرد به على خصومهم، في وقت ظن الجميع أنهم

لن يكون لهم وجود بعد ما تم تدميرهم، لأن الضربة كانت موجعة وقاسية فبدؤوا يقاتلون دون استخدام العنف.

مهما كانت الضربات القاسية الموجهة لك، أسعَ إلى تواجدك بشكل قوي ومبهر بتأكيد ذاتك، وتطوير مهاراتك وتفردك بما وهبك الله من نعم، فالعنف سوف يقابله عنف مضاد وسلسال من الضربات المتتالية والحمقاء من كلا الطرفين مع توهم كل منهم بانتصاره في جولة من الجولات أنه الأقوى، كن مثالاً للشخصية القوية التي يحتذى بها في المواقف الحاسمة بضبط نفسها، فمن السهل كسب جولات كثيرة بإرهاق الخصم، مهما كانت قوته بمعرفة مدى تفكيره واتجاهاته فأنت لا تمثل تجاهه موقف عدائي، بل نجاحاتك ردٌّ قويٌّ وصريحٌ تجاه من أساؤوا لك، أسعَ إلى تسجيل نقاط أكبر كي ترتفع إلى المقدمة، وتكون جديراً بها، وثقْ أن كل شيء سوف يتفاعل معك، كونك أردت التغيير للأفضل.

لن أتبعك على نحو أعمى

تصبح الحياة غير محتملة عندما يتمكن منا الشك والريبة في كل شيء، فهو يدمر خلايا الأمل ويجعلنا نفقد معنى الحياة بداخلنا، إنه يدمر كل شيء، والأكثر عرضة لذلك العقول التي ليست لديها ثوابت أو اعتقادات ايجابية توزن بها الأمور، لذلك فهم عرضة لأي تيار فاسد أو مناخ غير صحي يسلب منهم نعمة الاتزان في الأمور والتعقل في إبداء الرأي وأخذ المشورة.

لذلك الواعون بتصرفاتهم وأفعالهم يؤمنون بالتفكير الناقد الذي يحلل ويفسر ويبرهن ويحاول أن يصل إلى نقاط ايجابية تكون عوناً لهم على الاستمرارية بدون خلل يفقدهم توازنهم الفكري؛ وإن كان ينقصهم الدليل في بعض ما يعترضهم، فإنهم يرجئون الاحكام إلى حين إشعار آخر حتى يؤمنوا ويدعموا أفكارهم بدليل كاف.

في نفس الوقت قلة الوعي والإدراك وقصور المعرفة الصحيحة والكياسة وضيق الأفق والعتمة الفكرية تجعلنا في كثير من الأحيان نرفض أي تجديد أو فكرة جديدة، وننظر إليها على أنها فاسدة ومدمرة، كونها غير مألوفة في حينها.

ارفض فكرة التعصب، حتى لا تسير على نحو أعمى وتصدق كل ما يقال لك، فالتعصب يفقدك نعمة التفكر والتدبر بهدوء ويجعلك ترفض أي شيء لا يدعم عقيدتك، أو ما تؤمن به من أفكار، لأنك تركت ذاتك عرضة لرياح التخبط، فأصبحت تفكر بطريقة سيئة، تعتم بصيرتنا عن

الواقع الفعلي والحقيقة الواضحة تجاه الحياة، يجب أن نتوقف ونتساءل إن كان ما يقال هذا يدعمه دليل أم لا؟ حتى نصل إلى حقيقة الشيء بوعي وتقبل ما يقوله الآخر بصدر رحب، مادام هدفنا واحداً، وهو الوصول للحقيقة فيما نبحث عنه.

ثق أنك لن تصل إلى نتيجة عادلة، ما دامت لديك أفكار وأحكام مسبقة ومتغلغلة في كوامن ذاتك، وترفض بدون أن ترى أو تسمع الطرف الآخر، فهذا يمنعك من التفكير بعمق ويجعلك تقف عند نقطة معينة لا تريد أن تتعداها، لأنك تفتقد التحليل العقلاني بعمق ورؤية متفتحة ومتطورة بالتفكير الايجابي والطرق السليمة في البحث عن حلول التي تجنبك الأحكام المتسرعة والمسبقة. إننا قادرون على الفهم والاستيعاب مادامت لنا مراجعات فيما نقول، بدون تكبر وعناد، فالمعرفة السليمة تفرض نفسها بقوة، وتكمل الأخرى وتجعل لدينا القدرة على التمييز بين الصواب والخطأ، لتصعد بنا إلى فهم الأشياء الأكثر تعقيداً، فكل ما حولنا من رقي وعلم بسبب الفكر المتطور والمكمل للآخر بطريقة منهجية سليمة ومتفتحة ومحبة للحياة.

فهم الآخرين من فهم ذاتك

فهم الناس لا يأتي بالمعرفة والحصول على أكبر الدرجات العلمية أو التخصص في العلوم الإنسانية أو بعدد السنين التي قضاها الإنسان في الحياة؛ وإنما يأتي من فهم الإنسان لذاته والاستجابات الداخلية من واقع ما يشاهده ويتفاعل معه، والخبرة التي تعلمها من الحياة لم تأت من فراغ وإنما من التعايش والوعي والإدراك بواقع من حوله، فهناك صغار السن وعندما تتحدث معهم تدرك الحكمة والاتزان في حديثهم.

الناجحون يدركون أدق تفاصيل الشيء، لأنهم على وعي مستمر بمردود الأشياء بداخلهم، وهم على بصيرة بفهم دوافع الآخرين ويدركون كيف يفكرون؟ لأنهم ينظرون إلى واقع حياتهم وبيئتهم القاسية بعين فاحصة، فتجدهم يسيرون بصدى الكلمات المحبة للحياة التي تعطيهم الثقة في مواقف الحياة المختلفة، فيكون من السهل فهم الآخرين كونهم يدركون ويستشعرون أنَّ ما يحدث معهم يحدث مع الآخرين وملاحظة الناس عن قرب واستشعار ما بداخلهم يقرب المسافات ويجعلهم يتفاهمون مردود الأشياء بشكل طبيعي.

الناجحون في الحياة لهم قدرة على فهم الواقع وتقبله والانسجام والتناغم معه بعلاقات مودة ورحمة، لأنهم أصحاب رسالات وإن لم تكن ظاهرة لك، لأنهم يدركون جيداً معنى الحياة، والحق والخير والجمال بداخلهم أقوى من أي عارض يعكر صفو حياتهم وأهدافهم، لأنهم ثابتون واثقون مدركون لأقوالهم وأفعالهم، ولديهم من الحلول العملية ما يجعلهم يتكيفون ويتعايشون مع

الآخرين، لذلك تجد الأشياء غير المفهومة التي تبدو معقدة لدى البعض هم جديرون بحلها لأنهم صادقون ومحبون للحياة.

محاولة فهم الآخرين تحتاج توقيتات مناسبة وإلى صبر وروح قلب محبة لهم منخرطة في الحياة، وتحتاج إلى كفاءة وشجاعة في مواجهة الصعوبات، كوننا مختلفين في الطباع والطريقة التي نحيا بها والطريقة التي نفهم بها العالم. يقول لاوتسو تاوتيه كينج:«المتعلم هو من عرف كثيراً عن الآخرين، والذكي هو من فهم نفسه، والقوي هو من تحكم في الآخرين، أما الأقوى فهو من امتلك زمام الأمور».

المعاناة من صنع أنفسنا

المعاناة والقلق والحيرة والتردد والشك وغيرها هي من صنع أنفسنا، فلا شيء يحدث بداخلنا ألماً وأذى مضاعفاً إلا إذا وجدته نابعاً من داخل نفوسنا، ونحن من سمحنا له باحتراق حدود أمننا وسلامتنا، ونحن من سمحنا لأخطائنا أن تتكاثر وتتمثل فيما بعد معاناة حقيقية.

فمعظم ما نمر به من مشاكل تجدها في بعض الصعوبات المالية والإحباطات العاطفية..، ويرجع سبب المعاناة إلى وجود بعض العراقيل أو الاستمرار في أداء الأشياء نفسها بأسلوب متكرر مع توقع نتائج مختلفة أو إلى أننا لا ندرك كيفية التعامل مع هذه العقبات، فالحياة جديرة بأن نحياها، فلابد من أداء الأمور بطريقة صحيحة واتخاذ الإجراءات المناسبة والعمل على تنفيذها بالالتزام والمثابرة مع مصارحة ذاتك للتخلص من الأوهام التي تجعلك لا ترى الأفكار والحلول المناسبة ومن الخوف الذي يحجب عنك النجاح ولا يجعلك لا ترى إلا الفشل.

ولاشك أن العواطف السلبية تجاهَ ما يحدث لنا تؤثر في إضعاف صحتنا وتؤثر أيضاً على جهازنا المناعي نتيجة الضغوط اليومية، وتحمل المسؤولية، فيزداد شعورنا بالغضب، وتكون نتائجه غير مرضية لنا فيما بعد، ودائماً ما نظهر في حالة إعياء وإرهاق بالغة، نتيجة التفكير الزائد عن الحد الطبيعي في أمور لا تستحق الوقوف أمامها كثيراً، كونها من الأشياء العابرة والتي تهدأ بمرور الوقت. يقول د.إبراهيم الفقي: «من الممكن لأي إنسان أن يكون ايجابياً في الظروف العادية، ولكن القوة الحقيقية تظهر عندما يواجه الإنسان تحدياً من تحديات الحياة ويفكر ايجابياً».

نحن في أشد الحاجة إلى السيطرة على مشاعرنا ومردود أفعالنا وقت الغضب، لأن الحياة لن تستمر بنا على المدى البعيد بمرح وتفاؤل، ونحن مازلنا نحمل بداخلنا العواطف السلبية تجاه ما يعترضنا من مشاكل، فنجد حياتنا غير سوية، لأننا سمحنا لأن يستمر معنا الشعور بالغضب، أينما ذهبنا وينعكس ذلك على حياتنا وسلوكياتنا، على عكس من يفكر بطريقة ايجابية وقت وقوع الحدث، ويحاول جاهداً مراعاة الكثير من ضغوط الحياة عند الطرف الآخر حتى تستمر الحياة بشكل أفضل وأجمل. يقول ناثانيل براندن: «لا استطيع التفكير في مشكلة نفسية وحيدة لا يمكن إرجاعها إلى تقدير الذات المتدني. إن تقدير الذات المتسم بالايجابية يعد مطلباً أساسياً من أجل حياة مُشبعة».

نحن مسؤولون عن كل ما يقع لنا في حياتنا، فمن الأفضل من إلقاء اللوم على الآخرين أو الظروف أن نفكر بطريقة ايجابية، فمن الجائز أن نكون نحن سبباً من أسباب حدوث الأخطاء ونتيجة التكاسل أو التخاذل أو سوء الفهم، يجعلنا نرفض تقبل الحقيقة ونكابر في تقبلها.

فلا عزاء لنا مطلقاً، ونحن تاركين أنفسنا ريشة في مهب رياح العواطف السلبية، إذا كنا ننشد الاستقرار في حياتنا ونبحث عن السعادة فلابد أن نغير من مفهومنا للحياة، ونحسن إدارة الذات وقت الأزمات والشدائد، حتى نحسن تدبير أمورنا ونسعد بتطورها بتحكمنا الايجابي فيها.

قد لا نستطيع التحكم في أحداث حياتنا المؤلمة والقاسية، ولكننا نستطيع التحكم في أفكارنا وإيماننا ومشاعرنا وتوجهاتنا فيما يخص تلك الإحداث، لأننا أمام أمر واقع، فإن ما يحدد مصائرنا في تلك الأوقات العصيبة هو ما نملكه من قوة اتخاذ القرار المناسب بهدوء، لا ترك أنفسنا رهن الظروف والشدائد.

والناجحون ينظرون إلى ما يصادفهم من عوائق على أنها مجرد حواجز في سباق، وعليهم أن يتخطوها بكل ثبات انفعالي وقوة في التركيز ويقين وإيمان لكي يصلوا إلى أهدافهم.

قرر ما تريد مهما كانت معاناتك، وأسعَ إليه باتخاذ الإجراء المناسب له، وكن مرناً في تعاملك مع ما يصادفك من عراقيل بتغيير طريقة التعامل مع ما يعترضك بأفكار وحلول متغيرة مع كل خطوة تخطوها، فكل خطوة لها ما يناسبها حتى تحقق أهدافك.

رسائل تقدير الذات

نحن كثيراً ما نسيء للغير بدون قصد، بسبب آرائنا المتدنية مسبقاً عنهم، فنصدر أحكاماً جاهزة ضد أي تصرف يصدر منهم، لأننا في قرارة أنفسنا نكنُّ لهم شعوراً غير آمن، وغير محبب، ويكون ذلك بسب بعض الاختلافات في وجهات النظر.

لذلك كثيراً ما يحدث معنا أن نتصور شيئاً على غير حقيقته من تصرفات الآخرين نتيجة عدم الثقة فيهم، وعدم تقبلنا لهم من البداية، وقد يحملون بداخلهم وداً لنا، ولكننا نحرف ما يقولونه بعقولنا غير الواعية بقراءة الأفعال والأحداث بطريقة غير صحيحة، فنصورها على غير حقيقتها، فيكون رد فعلنا كارثة، لأننا لم نسمع لنداء الفهم والإدراك والفكر والتعقل، وقد يكون ما يقال عنا شيئاً ايجابياً، ولكن مفهومنا الخاطئ أضر بنا وبمن حولنا، يرجع ذلك إلى سوء تقدير الذات لأنفسنا أولاً.

وهناك الكثير منا بدون وعي ينتظر من الآخرين أن يمنحوه التقدير والاحترام، ليشعر بوجوده وكيانه، ولكن عندما يحدث العكس ينظر إليهم على أنهم السبب فيما وصل إليه من سوء تدني تقديره لذاته، فالعالم من حولك لا يعطيك الثقة بذاتك، ولن يجلب لك السعادة التي تنشدها، لأن هناك أموراً أخرى أكثر انشغالاً بها، الثقة تأتى من داخلك أنت.

فما يظنه الآخرون عنك هذا أمر يخصهم، ولا يمثلك، ولا يعبر عن شخصيتك الحقيقية، فليس كل من تقابله في الحياة سوف يكن لك الحب والمودة والخير، فهذا أمر مستحيل، إن ما يصدر عنهم مجرد آراء لا تعبر عنك، ولا عن مكنون ذاتك، لذلك لا تجعلها تؤثر على قراراتك على عكس ما تظنه أنت عن نفسك.

الرابحون واضحون للغاية بشأن احترامهم لأنفسهم، ولا يرضون أن يروا من حولهم يشعرون بالذنب أو بمشاعر الاضطراب والقلق والتوتر بسبب أمر ما، يحاولون دائماً أن تكون علاقاتهم طيبة ويدركون جيداً أن الأعذار أسوء من الكذب، لذلك تجدهم واضحين في أقوالهم وأفعالهم حتى لا يخوضوا بعد ذلك في مستنقعات آسنة من الشعور بالذنب أو الندم، هم يحاسبون أنفسهم ويحدثونها بأن ما حدث لم يكن متوافقاً مع توقعاتهم أو رؤيتهم المناسبة. هم يقبلون أنفسهم على ما هي عليه، ولكنهم منخرطون في البحث والعمل وتطوير آليات الذات ليشع نور طاقاتهم بحب، وليعلن بحماس عن نجاحات متتالية يستحقونها لأنهم جديرين بها.

الرابحون يدركون جيداً أن القلق رد فعل سلبي بسبب الحاجة الملحة بداخلهم، وأنه لابد من اتخاذ إجراء معين تجاه أمر ما، حتى لا يؤثر ذلك على جماليات نجاحاتهم واستقرار حياتهم، وحتى لا يستنزف الكثير من وقتهم فيما لا طائل فيه، لذلك هم يقدرون دائماً اللحظة الحالية يسيرون وفق رؤى واضحة يرفضون الشعور بالتوتر والقلق، لأن لهم بدائل وحلولاً وأهدافاً يسعون إليها.

الرابحون لا يجلسون يضيعون وقتهم في عواقب النتائج، فبداخلهم قوة إبداعية هائلة للاستمرار وتصحيح أوضاعهم، لذلك فإن توترهم وقلقهم ايجابي تجاه أهدافهم، بداخلهم قوة مناعية ودفاعية ويطورونها من آن إلى آخر، حتى لا تسرق منهم اللحظة الحالية التي يملكونها، فتجدهم يبدعون فيها كأنها آخر لحظة في حياتهم.

الرابحون يلاحظون الحياة بعمق ووعي وفكر، لذلك تجدهم أمناء على حياتهم عمليون في تصرفاتهم، ويتعلمون من كل شيء، لا يؤجلون ما يجب عليهم فعله، منخرطون في أداء واجبهم

بحب، لا يمثل لهم الغد أي تهديد، لأنهم مؤمنون بأهدافهم وأرزاقهم، وأنهم لن يحصدوا إلا الخير بتفاؤلهم ويقينهم، لذلك تجدهم يعملون بحيوية حريصون على إشباع حياتهم بكل ما يرتقي بها.

الرابحون يدركون أن الأمس رحل بلا رجعة، وأن الغد لا يملكونه، لأنه لم يولد بعد، إنهم يعيشون حقيقة وجودهم في اللحظة الراهنة، لأنها حقيقة فعلية، لذلك تجدهم متحررين من كل ما يعوق فكرهم وما يجب عليه فعله في اللحظة الحالية.

الرابحون يدركون قيمة الحب والحياة وفهم الواقع، ويتقبلونه على ما هو عليه، ويتصرفون بطريقة تجعلهم ينسجمون معه، فتجد علاقتهم مبينة على التقدير والاحترام والود، فتربطهم علاقات قوية مع أسرهم وفي محيط عملهم وحياتهم بدون أن يتحول الحب إلى قيد يهدر طاقتهم الإبداعية، فتجدهم مخلصين فيما يطلب منهم بدون أن يمثل لهم أي ضرر، لأنهم يدركون قيمة الحرية في الفكر والرأي واتخاذ القرار والتصرف في ضوء ما يؤمنون به، لأنهم يقدرون قيمة ومعنى حياتهم، فلا يفرطون فيها، بل يسعون دائماً إلى النماء والاستقلالية التي تضمن لهم البقاء بعزة نفس وحياة راقية.

أتبع الضوء الذي يخرجك من عتمة التقيد والتخلف والجهل وفُك شفرات الحياة، لتجد لك دوراً ومعنى فيها، فالرابحون لا يفعلون ما يفعله الخاسرون، بل يفعلون ما يجلب لهم الإشراق والسعادة.

قد يكون التنفيذ صعباً على أرض الواقع، ولكن يأتي هنا دورك في ترويض النفس وإدراك ما بها من محاسن ومساوئ، فيفلح من يزكيها بكل مقومات الخير، ويخسرها من يتركها لهواجس النفس ولعتمة الفكر، كن جديراً بذاتك واسعَ إلى الرقي بها، فقد فعلها من قبلك الرابحون بعزيمة وصبر على الابتلاءات لأنه لا مفر من الرقي بها إذا أردت أن تجد لحياتك معنىً وهدفاً.

خارج نطاق السيطرة

يقلقنا دائماً أمر اتخاذ قرار في شيء يخصنا، وإن كان صغيراً لأنه يجعلنا نتحمل المسؤولية تجاه عواقبه ونتائجه، فنجد الكثير منا يفضلون تجنب اتخاذ القرارات، لأنهم يخافون من المخاطرة، ولا يقبلون في حياتهم شيئاً، ولو بسيطاً من الأخطاء، بل يرحبون بالاختيارات العديدة، لأنها مريحة بالنسبة لهم، ولأنهم لا يريدون أن يلزموا أنفسهم بشيء منها، وقد يرجع ذلك إلى عدم الثقة في الذات.

ويرجع ذلك إلى التوجه الخاطئ في الصغر والنشأة القاسية التي لا تشجع على اتخاذ القرار، ويرجع ذلك أيضاً إلى تلقي الرسائل السلبية ممن حولك من الصغر، والتي تزرع بداخلك الخوف والرهبة من اتخاذ القرار، وقد كان لاتخاذ قرارات سيئة في الصغر ونقدها بطريقة سلبية دور في أن جعل منك شخصاً اتكالياً فتوقف عن الاعتماد على نفسه.

لا شك أن اتخاذ القرار يساعد على سيطرتك على الأمور بشكل أفضل، فابدأ في التدرج باتخاذ القرارات الصغيرة حتى تثق في معرفتك وخبرتك التي تؤهلك دون خوف في اتخاذ القرارات الكبيرة.

لا تنتظر في اتخاذ القرار أن يكون لك السيطرة المطلقة، وليس عليك أن تتعلم كل شيء، فإن أغلب القرارات أقل أهمية من التزامك بها، وقد تكون قرارات مصيرية، ولكن كل ما عليك

محاولة جعلها قرارات ناجحة بدعمك ومساندتك لها. فقد يكون اتخاذ القرارات بعد ذلك عادة، لأنك أصبحت تملك مقومات وقدرات تؤهلك لصنعه، والاهم من ذلك تنفيذه ورعايته.

البعض يتمنى أن يعيش حياة راقية، ولكنهم لا يتخذون أمراً حاسماً بشأن أنفسهم ومستقبلهم، يعيشون بطريقة عشوائية وفوضوية، بعيدين كل البعد عن رؤية واضحة أو فكرة بعينها لتحسين أحوالهم. يقول لورانس بيتر: «إن لم تكن تعرف إلى أي مكان تتوجه، فسوف ينتهي بك المطاف على الأرجح في مكان غير الذي تريده».

لابد من نقطة تحول حاسمة. إذا أردت أن ترتقي بحياتك فعليك أن تدرك قيمة القرارات ومدى تأثيرها في إيجاد حلول لمشاكلك، فسخر لها من قدراتك وطاقاتك ما يساعدك على الارتقاء بثقتك في نفسك، مما يجذب لك المزيد من الأفكار التي تساعدك على طرح مقترحات، وتوليد المزيد من الأفكار التي تعطيك القدرة على الاستنتاج والتعبير عن النفس، وإيجاد بدائل وفرص وحلول لكل خطوة من خطوات نجاحك بشكل أسرع لاستغلال مهاراتك وتوظيفها بشكل أفضل، والتي تسهم بدرجة كبيرة بتمتعك بقوة قراراتك وشخصيتك.

يقول ريتشارد نيلسون جونز: «لكي تحقق أكبر قدر من السعادة والإشباع في حياتك، فإنك بحاجة إلى ذخيرة من مهارات التفكير. إنك مسؤول شخصياً عن خياراتك الفكرية وعن تنمية واستخدام مهارات التفكير الملائمة عندما تواجهك مشكلات شخصية. ويمكن أن يتطلب التفكير الفعال والمستقل الكثير من الشجاعة».

ومما يساعدك على اتخاذ القرار، الممارسة والتجربة والخبرة التي تكتسب مع مرور الأيام، مما يساعد ذلك على تشخيص المشكلة ومعرفة أبعادها ودرجة أهميتها وعدم الخلط بين أعراضها وأسبابها، وكيفية اختيار الوقت المناسب لاتخاذ القرار المناسب له، ومما يساعدك على ذلك أيضاً فهمك لطبيعة المشكلة وجمع البيانات والمعلومات الدقيقة عنها، التي تؤدي إلى اختيار

الحل المناسب لها بدون مجاملات ولا عواطف ولا تسرع وأهم من ذلك هو متابعة تنفيذ القرار والمتابعة والتقويم، لمعرفة درجة فاعليته، ثق في ذاتك وأعلم أن اتخاذ القرار أفضل من تركه معلقاً، وأفضل من المكوث في نفس المكان بدون حراك ولا خطوة ايجابية، لأنك تهدر من وقتك واستنزاف طاقاتك وتضيع الفرص وتمر بدون استثمار لها، وتشعرك بالحسرة فيما بعد، كونك مازالت من أصحاب التردد.

تحل بالشجاعة في اتخاذ قراراتك وتحمل مسؤولية نتائجها، مما يساعدك على بناء وصقل شخصيتك، ويعزز ثقتك بنفسك، كون تصرفاتك وسلوكياتك نابع من رؤيتك الشخصية والمستقلة.

عندما تكون السلبية كارثة

كثيراً ما يصادفنا بعض المواقف يصعب التصرف فيها أو تفقد القدرة على السيطرة عليها، أو لا تجد طريقة واضحة في كيفية التعامل مع بعض الأشخاص الذين تجد فيهم قصوراً فكرياً وعقلياً ومعرفياً، وقد لا تجد مفراً في التعامل معهم إلا أن تتظاهر بعدم المعرفة، وهنا لا تظهر سمات شخصيتك بصورتها الحقيقية نتيجة الموقف الذي لا تحسد عليه.

وقد يبدو الجهل لاصقاً بك، ولكنه تظاهر بالجهل فقط، كون الأمر لا يتحمل الجدال والمعارك الشرسة، التي تكون عواقبها وخيمة، وحتى لا تكون في النهاية أنت الخاسر، فلا خير أن تكون حكيماً بين جهلاء وحمقى، وهم لا يدركون ما تقول وما تفعل، فقد يكون التظاهر بالجهل طريقة لإدراك ما يفكر فيه الآخر، ومحاولة التعايش مع عقول ينقصها الكثير من الأصول والثوابت، أو قد يكون إنقاذك من ورطة أو إخراجك من مأزق، ولو أظهرت ذكاءك المعهود لخسرت الكثير. يقول كورت توشولسكي: «ميزة العاقل أنه يستطيع التظاهر بالجهل، أما العكس فصعب جداً».

فكثيراً ما يكون التفوق والذكاء سبباً من أسباب كره الآخرين لك دون أن تشعر، فإذا أردت أن يحبك الآخرون فعليك عدم إظهار نبوغك وتفوقك بصورة قوية ومبهرة، حتى لا يبتعدوا عنك، فهم يشعرون برضا أفضل عن أنفسهم لاعتقادهم أنهم أذكى وأدهى منك، يقول الشاعر الفارسي السعدي: «الحمقى يكرهون ملاقاة العقلاء أكثر مائة مرة من نفور العقلاء من صحبة الحمقى».

وقد يكون اكتشاف الآخرين لمهاراتك وقدراتك وأنك ذو عقلية فذة وبطريقة تدريجية وبدون قصد منك يفرض احترامهم لك لتحفظك وعدم تعاليك عليهم، وفي تلك الحالة يكون صعباً التظاهر بالجهل الزائد، ولكن احتفظ بقدر من التوازن إلى حد ما يضمن لك بقاء الآخرين حولك بصورة طيبة. يقول المعري: «ولما رأيت الجهل في الناس فاشياً تجاهلتُ حتى ظُن أَني جاهلُ».

في الوقت نفسه قد يتطلب منك في بعض المواقف أن تقوم بدور رئيسي عند الضرورة ببساطة التفكير ورؤيتك المرنة، بل عدم تدخلك وسلبيتك سوف يكون كارثة، فيكون تدخلك بحكمة إنقاذاً للموقف، وليس من أجل إثبات قدرتك وشجاعتك.

ركز على تنمية قواك

تأخذنا النظرة الشمولية الى أن العالم مبتلىً ويعاني من التشتت المستمر، وذلك من كثرة الحوادث والصراعات مما يؤثر على نشأتنا وأفعالنا وسلوكياتنا واستقرار حياتنا، ولا يعطينا الفرصة لأبقاء أذهاننا صافية تعي وتفكر بطريقة مريحة، وتركز في اتجاه واحد يشعرنا بالثبات والقوة قبل أن يتجاذبنا ألف اتجاه واتجاه آخر في الحياة.

التشتت لا يأتي إلا بإنسان متوتر وقلق ودائماً في حيرة من آمر نفسه، ولا يستطيع إنجاز شيء واحد بعينه على أكمل وجه، كون الرؤية غير واضحة المعالم له في أمور عديدة، لذلك عندما يركز المرء في القيام بعمل ما ويخطط له بقوة مستبعداً كل ما عداه، مهما صادفه من متاعب وظروف وتحديات تجده على أعتاب النجاح.

فإذا أردت أن تصيب الهدف بسهام النجاح، فعليك أن تركز قواك العقلية والبدنية والروحية، وكن على قدر ما تقوم به من مهام عظيمة وتحمل المسؤولية تجاهها، ستغير مجرى حياتك. يقول جويس سي لوك: «ركز على تنمية قواك وسيتدبر ضعفك أمر نفسه بنفسه».

في الوقت ذاته تركيز قواك على هدف واحد لا يجعلك تنسى- عندما تربط نفسك بآمالك وأحلامك أنك تعيش على أرض واقع شرس ومؤلم- بأنك صاحب هدف واحد، أو ذو مصدر قوة وحيد، وهذا في حد ذاته خطر عظيم، فإن لم يتحقق فقد تسوء حالتك لدرجة صعبة، وقد تفقد فيها

صوابك، وقد يكون ليس من السهل تدارك الآمر بسهولة، يستدعي ذلك أن تحتفظ بقدر من التوازن في التفكير بأخذ الحيطة والحذر ببدائل وحلول وتوقعات تكون مصدر ثبات وقوة لك وقت المحن والشدائد.

كافح من أجل أن تحتفظ لحياتك بقوة ذاتك وطاقاتك مركزة عند أقوى نقاطها التي تحميك من تشتيت قواك في جبهات عديدة قد تسرق هدفك الرائع، فالتشتت يجعلك تغفل ببصرك عن الأخطار البعيدة من تنقلك من هدف إلى آخر بدون وعي، فالشيء الطبيعي المركز وغير المنقسم والمتناغم والمتجانس مع ذاته يشعرك بالقوة والثبات والثقة بالذات، على عكس المرء رهين هواجس وفكر مشتت وغير واضح المعالم، لأنه يفتقد الرؤية السليمة من البداية، فيكون سقوطه متوقعاً في أي وقت وان استمر كان بلا معنى ولا قيمة، كونه ليس من أصحاب الرسالات والأهداف العظيمة.

حياتك من صنع إرادتك وأفكارك

لا شك أن صفاء النفس وجمال أخلاقها ورقيها ينعكس على أقوالنا وأفعالنا وعلى جمال الكون بكل ما فيه، فحياتنا رهن ما يكمن في خلجات نفوسنا، وما يدور في أذهاننا، فكل ما نراه في حياتنا من سعادة أو شقاء يكون بدافع من تفكيرنا، بل هي التي تصنعنا، واتجاهنا الفكري هو الذي يقرر ما سوف نكون عليه.

لذلك يجب علينا أن نعيد نظرتنا ووجهتنا في الحياة بأفكار نرتقي بها، حتى نشفى مما يؤلمنا ويخرجنا من كهف الهواجس وظلمة النفس، فهناك الكثير منا مروا بظروف قاسية، بل بأجساد مريضة، لكنهم أناروا الكون، فقد تسلحوا بالصبر واليقين ورسوخ العقيدة الصحيحة بداخلهم، بأن مع شروق كل شمس يتجدد الأمل والبقاء في الحياة بصورة أجمل إذا أردنا ذلك.

جرب وغير من سلوكياتك وأقوالك، بتجديد أفكارك ومشاعرك واتجاه أفعالك بنظرة أوسع مدى وأرحب أفقاً، بالارتقاء الثقافي وجمال الروح، سوف تتملكك الدهشة لسرعة الاستجابة السريعة فيمن حولك ومردودها الإيجابي على ذاتك وجوانب حياتنا المتعددة، فكما يفكر المرء يكون. يقول إبيكتيتس: «لا يرهق البشر الأشياء التي تقع لهم في حياتهم، إنما رؤيتهم لأنفسهم هي التي ترهقهم».

فإذا كنت تسير بأفكار شقية ومزعجة ونفس قلقة ومضطربة وخائفة من كل شيء ماذا تنتظر منها أن تعطيك؟ لذلك فكر بطريقة متزنة، واطرد الأفكار السيئة التي تطغى على عقلك،

وصارح نفسك، واكشف أمامها كل الحقائق، كي تراها بوضوح، فأنت السبيل الوحيدة لتغيير ذاتك بالتغلغل في أعماقها واكتشاف لألئ الارتقاء بها ومحاولة إصلاحها وتهذيبها وغرس كل ما يرتقي بها، فسعادة الإنسان تكمن في داخله. يقول عبد الوهاب مطاوع: «حياة الإنسان من صنع إرادته وأفكاره، والعاجز حقاً هو من يهرب من مواجهة ظروفه إلى الإحباط واليأس من أي أمل في احتمال تغير الأوضاع إلى الأفضل ذات يوم».

فمهما صادفك من مصاعب أو ابتلاءات أو أحزان، وحاولت الهروب منها بالبعد عن كل من حولك بالسفر إلى آخر حدود الدنيا، وأنت واضعٌ في اعتبارك أن حالك سوف يتغير من تلقاء نفسها فلن يتغير الحال، لأنك رحلت وأخذت معك كل همومك وقلقك وتوترك، فأنت سبب ومصدر كل ما تعانيه، ويرجع ذلك إلى ازدحام العقل بكثير من آفات التفكير، فكل ما سوف يحدث مجرد مسكنات، ولكن مصدر أحزانك مازال موجوداً، ولكن قد يكون في سفرك فرصة للتفكير بهدوء وإعادة صياغة النفس بطريقة تتناغم مع الواقع، وقد تكون بداية للسيطرة عليها والتحكم فيها حتى تسعد بها.

فالنفس المختلة في تفكيرها تثير الفوضى والعشوائية في كل شيء، ولا يحكمها ثوابت، لذلك لن يتحقق لها التوازن المرجو لها والسعادة المنشودة، لأنها مرتع لأي تيارات فاسدة ومصالح فكرية. فرغم التطور العلمي الرهيب مازال الإنسان رهن أشياء عفا عليها الزمن، ولكنه مازال يؤمن بها لعقيدته الفاسدة في الارتقاء بروحه. لأنه ضيق الأفق، وينظر إلى الأشياء وهو ينقصه الكثير من ثوابت النفس والعقل، فما زلنا تحكمنا تعويذات وعادات سيئة تؤثر بالفعل في الارتقاء بالنفس. يقول ديل كارنيجي: «إن أفكارنا هي التي تصنعنا، واتجاهنا الذهني هو العامل الأول في تقرير مصائرنا».

قد لا نستطيع الهروب مما نحن فيه من مشاكل وابتلاءات، ولكننا نستطيع ألا نجعلها تستحوذ على تفكيرنا وكياننا، ولو تمعنا النظر لوجدنا سبب عدم راحتنا يرجع إلى ما نحمله داخل نفوسنا من خوف وقلق وتوتر يعشش بداخلنا، مما يؤدي إلى فقد الثقة في كل شيء، لذلك لابد من

تحويل اتجاهنا العقلي والنفسي إلى معرفة أسباب ودوافع ما نمر به، مع اليقين بحلها وأخذ كل مشكلة بدورها تاركين الغد عندما يأتي، فكم من المشاكل حلت من تلقاء نفسها بمرور الوقت.

الأحداث والصدمات التي تحدث لنا بطبيعتها محايدة فقط نظرتنا للأشياء هي من تعطي لها معنىً ودلالات مختلفة، كل منا حسب نظرته وثقافته ورؤيته، لذلك حقيقة وجودك مرهونة بقوة وعمق أفكارك، وشحذها بالتعليم المستمر، وتوسيع مدارك عقلك، وصفاء نفسك، وتكيفك مع القدرات التي وهبها الله لك وتطويرها، واختيار الملائم منها للتعايش والتناغم مع الحياة.

الاختيار الحر

كل شيء يغضب وينفعل ويتوتر ويقلق ويثور وينفجر هكذا هي الطبيعة بجبروتها وعنفوانها، فللصحراء عاصفة وللبحر ثورة، وما نراه من براكين وزلزال وغيرها الكثير من ظواهر الكون يدل على أن كل شيء لا يستقر على حال، ومع ذلك فنحن نعيش في حيرة مستمرة ما بين ما نفعله وما يجب أن نفعله، نحن نعيش في غيبوبة تامة عن الحقيقة الواضحة بأن كل شيء يتبدل ويتغير، بل يذهب إلى غير عودة، وقد نتجاهلها ليس عن عمد، ولكن لقصور العقل والإدراك وعن الحكمة البالغة للكون وعظمة وجدونا فيه.

حتى الجمال والقوة والفرح والحزن.. كل شيء يضعف ويذبل ويتساقط كما تتساقط أوراق الخريف، ويفنى كل شيء بمرور الوقت، وكأنه لم يأت للدنيا، كل اللحظات والذكريات بكل ما تحويه من مشاعر تصاب بضعف في الذاكرة، وتنتهي مهما كانت قوتها..، وأمام ذلك نعيش حياتنا بين انتظار وترقب، مع إننا ندرك حقيقة نهايتنا.. وهي التراب، ومع ذلك تظلمني وأظلمك.. نعيش بين توجس وحيرة وخوف وقلق.. لا أحد يبقى، ولكننا مستمرون بجهل مركب في تدمير كل شيء، وكأن ليس هناك طريق آخر لحياة كل منا في البقاء طوال فترة رحلته إلا بالصراع والقتل والتخريب والتدمير.

ولكن كل منا يخدعه الأمل الكذوب.. بأنه مخلد فيتملكه الاستحواذ على كل شيء، وبخاصة في ريعان شبابه، ومع تقدم العمر تأتينا العديد من رسائل مفارقة الحياة، ولكننا نصر على أن نعيش إلى آخر لحظة بنفس ممزقة شريرة، قليل من يجاهدها ويزكيها، بل يترك الكثير منا ميراثاً

من الحقد والغل والكراهية لمن بعده ليحافظ على ماله وجاهه، ليستمر الإنسان في خداع نفسه بنفسه، مع إنه يملك الاختيار الحر في كل تصرفاته، حتى وإن لم يجد التفسيرات لكل ما يدور بخلده، فهكذا تكون إرادته واختياراته ما بين صراعات عديدة، وما بين داخل نفسه وعالم يحكمه ميزان عادل برغم ما نراه من تناقضات وانقسامات وإبادات.

يقول مصطفى محمود: «إذا أردت أن تفهم إنساناً فانظر إلى فعله في لحظة اختيار حر، وحينئذ سوف تفاجأ تماماً؛ فقد ترى القديس يفجر، وقد ترى الفاجر يصلي، وقد ترى الطبيب يشرب السم، وقد تفاجأ بصديقك يطعنك، وبعدوك ينقذك، وقد ترى الخادم سيداً في أفعاله، والسيد أحقر من أحقر خادم في أعماله، وقد ترى ملوكاً يرتشون، وصعاليك يتصدقون».

لا يغرنك شيء مهما كان، ولا تجعل ما تراه من متع الدنيا يجبرك على خسران نفسك لأن الحياة رحلة وليست مقصداً؛ فهي متغيرة ولا شيء يثبت فيها على حال، انظر إلى جوهر علاقتك مع ربك، وتعرف على حقيقة ذاتك لتعرف من أنت؟ في لحظات الاختيار الحقيقي والحر، أبحث عن لحظات التغيير في حياتك، لحظة استغاثة.. لحظة صدق.. لحظة تقرير مصير لحظة تقدر الله حق قدرِه، فلا تكن حياتك مجرد تتمة عدد أو بلا معنى. فقط لمجرد الاستمرار.

في لحظات الاختيار الحر تقرب إلى الله، واطلب منه ما تشاء فله نسمات رحمه ومغفرة تسع الكون وما فيه، واعترف بذنوبك بأنها ليست جرأةً وتكبراً على من أعطاك ووهبك كل شيء وإنما ضعفٌ وقصورٌ منك في لحظات الغفلة والظلمة الداخلية ومتاهة النفس بكل ما فيها، ابحث عن مخرج لك من ظلمة النفس إلى نور الهداية، وتمسك به، وحافظ على إشعاعه بداخلك، فالعدل الحقيقي عند الله، ولا ملجأ منه إلا إليه، وهذا يجعلك تتمسك بلحظات الاحتيار الحر في حياتك، مهما كان ما تمر به من فقر وجوع ومرض وابتلاءات فلن يجبرك أحد مهما كان على فعل شيء لا تريده، لأنه الوحيد المطلع عما تكنه نفسك.

قيمنا في الحياة معركة شرسة

أصحاب القيم والرسالات يعيشون من أجل أفكار يتم اختيارها بحرية تامة، لذلك هم يسلكون طرقاً نظامية متحررة في تنمية نفوسهم، والتي من خلالها تزودهم بالقدرة التي يحتاجونها في حل مشاكلهم برؤية واضحة لقيمهم وأهدافهم، لأن قيمهم هي جزء من تكاملهم الإبداعي، والتي من خلالها يكون منهجهم وتوجهم في الحياة.

اختيارك الشيء بحرية تامة مع التفكير في بدائل له وحلول لكل ما يعترضك من عقبات وصدمات واعتزازك به لأنه يمثل لك قيمة ومصدر سعادة، ومحاولة تأكيده بالممارسة الفعلية وتنميته، كل ذلك يكون له تأثير رائع في حياتك، وينعكس على من حولك أيضاً بمواقفك الايجابية والحاسمة التي لا تحتمل غير الوضوح والصدق، فأنت من أصحاب القيم، بل والأهداف العظيمة التي تتطلب منك جهداً عظيماً يليق بقدر ما تحمله الكلمة من مسؤولية.

أصحاب القيم يفكرون بشكل ناضج ومتفتح ضمن قائمة أولويات متجانسة ومناسبة لهم وبأفكار واعية ومختارة بعناية فائقة، مما يجعلهم يختارون وجهتهم برؤية واضحة ومدروسة وبتأن حتى يصلون إلى النتائج التي يرجونها.

الكثير منا يدعى أنه من أصحاب القيم، ولكن يعيش حياته بدون رؤية واضحة، لأن ما يعتقده من قيم لا يمثل جزءاً من أولوياته أو من معتقداته أو أهدافه، وقد تجدهم يتكلمون بشكل جيد

عن قيم عديدة، ولكن أفعالهم لا تنطبق على أقوالهم، فبسبب الأفكار الخاطئة وكثرة أعذارهم الواهية يحاولون إيجاد مبررات لتمكن بعض العادات منهم وهيمنتها عليهم، وأنها لا تمثل خطراً شديداً عليهم، كمن يهمل في صحته ببعض العادات السيئة كالتدخين، فإذا كانت الصحة تمثل له قيمة في حياته فلمَ فعل ذلك؟

تمسكك بقيمك واحتفاظك بهويتك في عالم يسوده العديد من المتناقضات والصراعات يؤكد لك هذا أن أصحاب القيم يخوضون معركة شرسة كل يوم للاحتفاظ بما تبقى لهم من هويتهم الإنسانية؛ فهم لا يقاتلون فقط الشر، بل لديهم من الأهداف الايجابية ما يسعون إلى تحقيقها. هم يتحركون من أجل مبادئهم، لأن ما يقومون به من أفعال جديرة بهم، هو ما يجب أن يفعل، لأنه يستحق أن يفعل، فالوعي بالقيم هو أساس أي إنسان يسعى إلى تنمية ذاته.

المتوهمون بالمعرفة

قد نكون مضطرين للتعامل مع بعض البشر بحكم القرابة أو الجيرة أو العمل، ولكننا مطالبون بالصبر والفن في التعامل معهم في حالة كون تصرفاتهم غير محببة لنا، بل وقد تصل إلى درجة الاختناق والجنون، فهم يرون أنهم يعرفون كل شيء، ويتدخلون في كل شيء، سواء بشيء من العلم أو بدون علم، يتوهمون المعرفة ويحرفون الحقائق، وقد يصدقون ما يقولون عندما تكون الفريسة سهلة أمامهم، وتكون ردود أفعالهم تصل لدرجة الغطرسة.

هم يسعون إلى نيل درجات الاستحسان والإعجاب وجلب الانتباه، مما تجدهم أحياناً كثيرة يُصعدون ما يقولون ويتمسكون بتصرفاتهم، ويؤكدون ما يقولون، وهي غالباً ما تكون لا أساس لها من المصداقية.

الكارثة أنهم يعتقدون أن الناس بصبرهم عليهم مقتنعون وموافقون على ما يقولون، فيزدادون ثرثرة، ويتفوهون بأي شيء، ولكن هذا ما يتخيلونه. وهناك الكثير منا قد لا يحتمل ذلك وقد يضطر للتصدي لهم، ويدخل في معركة إثبات الحق، وقول الحقيقة، كون هذا الشخص الذي أمامه كذاباً ومضللاً وواهماً ومدعى أقاويل..، في تلك الحالة كن حذراً من ردة فعله لأنه سيستعمل وسائل الدفاع والهجوم عليك كافةً، بردود فعل وأقاويل كاذبة ومضادة لإنقاذ نفسه من تيار هجومك عليه. هنا تكمن المخاوف عندما تجد من حوله ينحازون له ولانفعاله الغير طبيعي، بل وقد يصدقونه ويكذبونك أنت، بل وقد تكون في موقف غاية في الصعوبة والحرج.

انتبه قد تكون أنت في موقف ما وتضطر أن تكون مثل مدعى المعرفة، وتستسلم لمتاهة الفعل ورد الفعل، وتكون في النهاية مثله، لذلك حاول أن تتصرف بحكمة وعقلانية ورحمة والصبر عليهم ومحاولة أخذ الأمر ببساطة، مادامت النتائج المترتبة على ما يدعونه ليست مؤثرة عليك، أو فيمن حولك، وإذا ازداد الأمر صعوبة فحاول اختيار التوقيت المناسب بحنكة ومهارة للحد من حديثهم، وأنت تتظاهر بالبراءة ولست في نيتك إحراجهم، بل أعطهم قليلاً من الانتباه لإشباع رغباتهم للخروج من دائرة وهم الادعاء بالمعرفة، ومحاولة توضيح الشيء الأبرز والأهم، حتى تتضح الصورة لهم، وكأنهم هم من شاركوك في هذه النتيجة، ومحاولة توثيق المعلومة بشيء من الأدلة التي قد لا يحتمل الشك فيها، بعيداً عن السفسطة الجدلية، وفي الوقت نفسه لا تجعلهم في موقف عدائي بل اجعل من تحدثه وتصحح له ما يفعله أن يجدُ مخرجاً ومنفذاً ومهرباً مما هو فيه، لأنه بدأ يدرك حقيقة من يتعامل معه، بل حاول جعله حليفاً لك حتى يتقبل الحقيقة الغائبة عنه، كونه لم يدرك كثيراً من الأمور والحقائق والتي ربما لم يسعفه الوقت للإطلاع عليها مع توضيح سلوكه السلبي، وما قد يترتب عليه من نتائج غير مرغوب فيها، وأعطه الثقة في محاولة لتعديل سلوكه وأفعاله، بل مطلوب منك أيضاً محاولة تدريب نفسك على تلك الأمور الصعبة ومواجهة السلوك الاستفزازي باستشعارك الشخصية التي تتعامل معها، ومدى درجة خطورة ما يقول، وما قد يضطر من ردة فعل لتحصين نفسه، لذلك محاولة استنتاج ما قد يحدث ورؤية وتوقع ردود فعل معينة من شخصية بعينها في مناقشة كلامية أو اجتماع ...، شيء ضروري ويجب أخذه في الاعتبار، كونه سوف يسهل عليك التعامل مع مدعي المعرفة.

يقول ديفيد كرونينبيرغ: «يميل المراقبون إلى فعل ما يفعله المختلون: أنهم يضللون الحقيقة بالوهم».

ثق أن من يزرعون الوهم لن يحصدوا غير المعاناة والقلق والحيرة، والجهلُ لديهم بالشيء هو جهل بالواقع الذي يعيشونه وهم حريصون على لذة مؤقتة يعيشون في غياهب عالم خاص بهم يخلقونه بداخل أنفسهم، كونهم عاجزين عن التكيف والاستمرارية في حياة راقية. يقول

ساي بابا: «لا تدع ما تراه حولك يضلك أو يؤثر عليك، فأنت تعيش في عالم يمثل مسرحاً للوهم ومليء بالطرق المزيفة والقيم المزيفة والمثل المزيفة، لكنك لست جزءاً من ذلك العالم».

حطم أسوارك غير المرئية

هناك أسوار غير مرئية تجدها في أي مكان بين العديد من البشر إلى حد يومنا هذا، وبسببها ازدادت الأمور تعقيداً، بسبب احتكار الشيء لذاته، وازدادت القلوب بغضاً وحقداً وحسداً، والعيون عميت عن رؤية الحقيقة بسبب فقدنا لمناخ الثقة والتواصل بيننا وبين الله من الداخل، فأصبحت هناك أسوار رهيبة تحجب عنا الرؤية الصحيحة والتواصل في الأسرة الواحدة وبين الأسر وبعضها البعض وبين الإنسان وجاره، وأسوار نمطية داخل المؤسسات والشركات، مما أفسدت العلاقة بين العبد وربه.

يقول فيكتور هوجو: «أعظم أعمال الإنسان تظهر في الصراعات الصغيرة، الحياة، البلاء، العزلة، الهجر، الفقر، كلها ميادين معارك لها أبطالها، وهم أبطال مغمورون ولكنهم في بعض الأحيان يكونون أعظم من الأبطال المشاهير».

لا مفر من أن نفكر بمنطق الكل والجمع لا بمنطق الأنانية وأنا ومن بعدي الطوفان، يجب أن نعيش من أجل فكرة تخدم الجميع وتنير الكون بسبب فريق عمل واحد، فالمشكلة ليست في الصراع والمنافسة، ولكن في طريقة تفكيرنا والأنانية المفرطة فى الاستحواذ على كل شيء بغباء، والتفكير بمنطق العقلية الدافعية، فلابد أن نعى أن الكل يخدم الكل والفكرة ولو كانت صغيرة تخدم وتكمل الأخرى.

يقول على الوردى: «ليس من العجيب أن يختلف الناس في ميولهم وأذواقهم، ولكن بالأحرى العجب أن يتخاصموا من اجل هذا الاختلاف».

فالاختلاف والصراع وارد وموجود، ولكن يجب مراعاة التعبير عن هذا الاختلاف، والأخذ به ليحتفظ كل منا بمساحة من تقبل فكر الآخر والتعايش معه، فقد نلتقي في فكرة أخرى تخدم اختلافنا، وقد يكون كل منا محقاً في وجهات نظرة، ولكن بمرور الزمن نكتشف مدى أهمية كل منا للآخر، فالتحيز بدون وعي هو ما يفسد الاختلاف المثمر. يقول جون ستيوارت ميل: «الخطر الرئيسي في العصر الحالي هو قلة من يجرؤون على أن يكونوا مختلفين».

وغالباً ما تكون تلك الصراعات مشحونة بالانفعالات المتضاربة والاختلافات نتيجة أسلوب التفكير وردود الفعل المتحيزة، ويرتبط ذلك بمخاوف وتطلعات مخيفة. يقول برتراند راسل: «لا تخش أن تكون مختلفاً في الرأي مع الآخرين، فكل رأي مقبول في الوقت الحالي كان يوماً مخالفاً لما هو سائد».

لا بديل عن هدم أسوار العتمة والتخلف والأخذ بفكرة إدارة الصراع والاختلاف بكوادر تعي ذلك جيداً، إذا كنا نريد أن نرتقي ونستشعر التغيير الحقيقي والمثمر والأخذ بفكرة التحول الشامل وفريق العمل، حتى نحدث أشياء رائعة في حياتنا. يقول عادل صادق: «الحياة يمكن أن تستمر بجسد يتألم، الحياة يمكن أن تستمر بجسد عاجز، ولكنها لا تستمر بنفس حطمها الفشل والهزيمة وهدها الحزن وأنهكتها الصراعات».

كن من أصحاب الإنجازات

قد تُغلق مفاتيح الطاقة لدينا ولكننا قادرون على إعادة تشغيلها بفكر متطور وعقل راجح كوننا لا نهدأ عن الحركة والتطلع والمعرفة لأن أجمل ما لدينا لم ننجزه بعد وأجمل الأيام والأشياء لم تأت بعد، وهذا ما يعطى للحياة سرها وجاذبيتها بداخلنا ومردود فعلنا تجاه من حولنا، لذلك لا تفكر بمنطق أن الحياة ستنتهي بمجرد الاستغناء عنك في عملك أو في مهمة بعينها، فأنت لديك الكثير والكثير، ولكن يحتاج منك ذلك إلى فن وعبقرية في إدارة الذات وتطويرها، واستخراج كنوزك الكامنة بداخلك ليرى الكون أجمل ما لديك.

يقول ديل كارنيجي: «شعورك بالرثاء للنفس، ووضعك الحالي، هما ليسا فقط هدرا للطاقة، بل أسوأ عادة يمكنك اكتسابها».

أعمل بمنطق أنك جئت للحياة لتقدم إسهامات عظيمة ومتتالية وأن كانت بسيطة في نظرك، ولكن قدم أجمل ما لديك في كل خطوة تخطوها، فقط كن من أصحاب الإنجازات والرسالات الواضحة والإسهامات المتعددة وغير المتوقعة ومن أصحاب اكتشاف مسارات جديدة تضيء لك الحياة من آن إلى آخر، وكأنك لم ترها من قبل. اجعل الرغبة ملحة لديك في كونك من أصحاب العزيمة والثقة والثبات، كونك تريد أن تترك بصمة رائعة قبل رحيلك.

وفي نفس الوقت استمتع بحياتك، لأننا كثيراً جداً ما نعاني الإجهاد والمشقة في كثير مما ننجزه، فاجعل لنفسك نصيباً من الحياة لتستمتع وتسعد بها. يقول نجيب محفوظ: «كيف نضجر وللسماء هذه الزرقة، وللأرض هذه الخضرة، وللورد هذا الشذا، وللقلب هذه القدرة العجيبة على الحب، وللروح هذه الطاقة اللانهائية على الإيمان. كيف نضجر وفي الدنيا من نحبهم، ومن نعجب بهم، ومن يحبوننا، ومن يعجبون بنا».

لذلك حاول أن تكون من أصحاب الإنجازات في الحياة المدفوعين بحب تحقيق نتائج، أي الأخذ بوسائل ومقومات وأسباب النجاح، فأصحاب الانجازات يعشقون ما يعملون، وقد لا يملون من ذلك، كونهم يريدون إتمام أعمالهم على خير وجه ويسعدون بتخطي المصاعب والعقبات والعراقيل، وتحطيمها والقفز فوقها، فهذا أفضل لهم من أن يستسلموا لها.

فأصحاب الانجازات يدركون جيداً قيمة ما يفعلون، وقيمة أنفسهم قبل أن يقدموا على القيام بأي مهمة، ويركزون بقوة ووعي وتفكير على أحلامهم وأهدافهم وتطوير قدراتهم وطاقتهم أكثر مما قد يوقف حركة سيرهم، وهذا أقصر الطرق لقهر الخوف.

وأنت تحقق نجاحات متتالية كنْ حذراً فقد تدمن العمل لتحقيق ما تريد على حساب أشياء أخرى قد تبدو في نظرك غير مهمة في حينها، ومنها علاقاتك مع الآخرين، وقد يفسد إهمالك غير المتعمد لها العديد من العلاقات الأسرية والاجتماعية، وقد يكون له أثر عكسي على ما أنجزته فيما بعد.

احذر استنزاف طاقتك

من المبدع أن تحدد أولوياتك، وتحاول الالتزام بها، كي تنعم وتسعد بحياتك، لأن هناك العديد من الأمور التي نتركها لحين إشعار آخر، نجدها بدون أن نشعر تستنزف الكثير من طاقة حياتك. وإذا وضعتها في بؤرة اهتمامك وتخلصت منها تمكنت من أداء أعمالك بحيوية ونشاط، مما ينعكس ذلك على تعاملك بالآخرين بصورة أجمل، وعلى صحتك ومشاعرك، مما يخفف من ضغوطك اليومية.

يقول آنا روزفلت: «التمني يستهلك نفس الطاقة التي يستهلكها التخطيط».

فاستهلاك واستنزاف الطاقة التي لدينا مرتبط بما نفكر فيه من أمور عديدة لم ننجزها بعد، وتجدها تشغل حيزاً كبيراً من تفكيرنا، لذلك كن حذراً فهناك الكثير من الأشياء المهملة أو التي لا نقوم بها ونؤجلها، نجدها تستهلك الكثير من طاقتنا فتشتت انتباهنا وتركيزنا، وتحول دون استمتاعك بحياتك فلا تماطل في انجازها، وتؤجل عملها، بل حاول أن تجد لها حلولاً فورية قدر المستطاع، وإلا أهلكتك دون أن تشعر.

حاول استعادة طاقتك بمعالجة تلك الأمور الخفية والمهملة بداخلك، والتي تقلقك دون إنجازها حتى تستعيد وتستشعر عودة طاقتك تتضاعف، وتتجدد وتزيد الثقة في ذاتك، لأنها كانت بمثابة هم كان يهدد أمنك و سلامك الداخلي والخارجي أيضاً، لذلك حاول أن تحرر من قيودٍ أنت

فرضتها على نفسك بإهمالك غير المقصود لها، وقد تكون من أكبر عوامل تعب النفس والشعور بالضيق والضجر.

لذلك حاول التخلص من الأشياء التي تفكر فيها، ولا تتخذ بشأنها فعلاً ايجابياً سواء كانت علاقات أسرية أو مالية أو صحية أو بيئية أو في العمل...، ومن هذه الأشياء التي قد تعكر صفو حياتك وتوترك وتقلقلك من حين إلى آخر، إهمالك دفع فواتير كهرباء أو التأخر في سداد إقراراتك الضريبية أو إهمالك في صحتك وعدم الذهاب إلى الطبيب أو تأخرك في إجراء بعض الإصلاحات في منزلك أو إهمالك بعض الأمور والعلاقات الأسرية والحياتية..

تقول هيلين كيلر: «من المذهل كم يمضي الصالحون من وقتهم في قتالهم مع الشيطان لو أنهم ينفقون فقط ذات كمية الطاقة تلك في حب رفقائهم الناس، لكان الشيطان قد مات في مكانه من الضجر».

تلك الأشياء بالفعل تستهلك وتستنزف من طاقتك، لذلك حاول التركيز على إيجاد حلول لكل الأشياء المؤجلة وترتيب أولوياتك والاهتمام بها، حتى لا تسبب لك معاناة شديدة بمرور الوقت، وحتى لا تتفاقم وتزداد صعوبة في إنجازها، مما يعوق وتقيد تفكيرك واستمتاعك بحياتك. يقول ديل كارنيجي: «هل تذكر الأشياء التي كانت مثيرة للقلق قبل نحو سنة؟ كيف هي اليوم؟ ألم تضيع الكثير من الطاقة غير المثمرة لأجلها؟ ألم يتم تصحيح معظمها؟».

لا تحجم وتقيد نفسك من عدم قضاء بعض الأمور خوفاً منها أو تخاذلاً أو تكاسلاً، حتى لا تخل بتوازن حياتك وتأسف عليها فيما بعد، بل أفعلها الآن حتى تجد لنفسك مساحة للاستماع بحياتك وانجاز أشياء أفضل.

استثمر نعم الله عليك في طاعته وفي الارتقاء بنفسك، فبمرور الوقت قد نصبح عاجزين عن فعل أشياء عديدة كانت في متناول أيدينا، ولكن إهدارنا وإسرافنا في طاقتنا كان سبباً في خسارة الكثير، وكنا قادريين على فعلها بيسر، ولكن تضارب أفكارنا وعدم تقدير قدراتنا كانت بمثابة الندم والحسرة على أجمل الأيام، ولكن تبقى المحاولة حتى لا نفقد بقية ما تبقى لنا من طاقة ونهدرها هي الأخرى.

استشعر الخطر في طريقك

ما أجمل أن نتوجه الوجهة الصحيحة، ونستمر في اكتساب المعرفة والتزود بالطاقة الضرورية من أمل ويقين والتسلح بكل وسائل الإنارة الذاتية في كل خطوة نخطوها، حتى نكون جديرين بحمل أمانة أنفسنا، بأن نوجهها من آن إلى آخر بقدر المستطاع إلى الطريق الصحيحة.

يقول باولو كويلو: «إن من يلتزم عبور الصحراء لا يمكنه العودة على إعقابه، وما دمنا لن نعود إلى الوراء، فينبغي لنا ألا نهتم إلا بأفضل طريق للتقدم إلى الأمام، والباقي مرهون بمشيئة الله، بما في ذلك الخطر»..

فكلما استشعرت الخوف والقلق فلابد من أن يكون هناك بعض من الحلول والبدائل واليقين يساعدها على اجتياز ما يعترضها.. تقول نوال السعداوي: «ربما لا يشعر الإنسان بالخطر إلا وهو خارجه، فإذا ما أصبح في قلب الخطر صار جزءاً منه، ولم يعد يشعر به».

مع الأخذ في الاعتبار أن ليس كل من تقابله سوف يكون حسن النية معك، وإن كان يبتسم في وجهك، عليك أن تدرك ذلك جيداً بل قد تراه من ألد أعدائك فيما بعد، ولكن اكتشافك قد يكون بعد فوات الأوان، فكن حذراً بقدر من الوعي والفن في معاملة الناس واستشعار الخطر والأمان في كلامهم وأفعالهم حتى تسير بقدر من الثبات والثقة في بلوغ أهدافك وتحقيق أحلامك، وهذا ليس بالأمر السهل. يقول ألبرت شفايتسر: «لا ينبغي على من ينوي أن يعمل عملاً جيداً أن يتوقع أن

يميط الناس الأحجار من طريقه، لكن عليه أن يتقبل قدره بهدوء إذا ما ألقوا أمامه القليل من الحجارة الإضافية».

لذلك تجد الكثير ممن يسعون إلى النجاح يؤمنون بالخطر وتجدهم حريصين على تغير سلوكهم وأفعالهم من آن إلى آخر ويستشعرون عظمة ما يقومون به من عمل ورسالة يؤمنون بها ويستعدون لها بقوة حتى يكونوا قادرين على مواجهة الأخطار التي تنتظرهم ويؤمنون بأن النجاح خطوات ونجاحات يومية وقد يأتي على فترات قد تبدوا متباعدة، ولكنها قريبة منهم، كونهم يثقون في أنفسهم وقدراتهم ويقينهم. يقول نيكولو مكيافليي: «لا يمكنك أن تنجز أي عمل عظيم من دون أن تشعر بالخطر».

وقد يكون الخطر الأشد جسامة وضررا هو شعورك بأنك فقدت كل ما تملك من مقاومة واستنفذت كل ما لديك، ولم تعد تملك من قوة تعينك وتستعيد بها ذاتك، بل تستمر في تدن وانهيار نأسف عليه وهنا يكمن أشد الخطورة نوعاً. يقول مايكل أنجلو: «الخطر الأعظم في حياتنا ليس طموحنا العالي وفشلنا السريع، بل هو طموحنا المتدني ووصولنا إليه».

وعلى النقيض سوف تجد من يساعدك ويمد يد العون لك، لذلك نم قدراتك وزود طاقاتك من أجل تحقيق أهدافك ومن أجل أن يكون معيناً لك وقت المحن والصعوبات، وزد من اليقين الرائع الذي بداخلك، كونك على بعد خطوات قليلة من بلوغ هدفك لذلك لابد وأن تدرك أن هناك الكثير عليك أن تتعلمه تجاه ذاتك وأن المسئولية عظيمة، ولكي يتحقق ذلك ويعود عليك وعلى من حولك بالنفع يجب أن يكون الدافع لك والمحرك الأساسي لكل ما تقوم به نابعاً من داخلك أنت، وثق أن الأشياء التي من حولك ستتفاعل معك وقد تجد العديد من الأمور التي تعينك على تحقيق أهدافك وأحلامك.

لا تجعل التوتر يدمرك

من منا لا يمر بضغوط يومية وتحديات تختلف من شخص إلى آخر مما تسبب له التوتر والقلق والحيرة؟ ويتوقف ذلك على حالة الاستجابة لمؤشرات ومسببات التوتر، والتوتر في حد ذاته ليس أمراً سيئاً، ولكنه قد يكون شيئاً ايجابياً جداً عندما تكون لدينا القدرة على احتواء الموقف والتكيف مع الحدث بما لدينا من خبرة ووعي في إدارة الأزمات والصراعات.

لا تنزعج عندما تسوء الأمور وتزداد الحياة صعوبة في تعقيداتها واختباراتها، كل ما عليك والمطلوب منك وتصر عليه وتتمسك به هو أن تواصل السير. وكثيراً ما نستشعر التوتر عند قرب اختبار بعينه، أو إنتاج شيء في وقت محدد، ومطلوب منك انجازه في أفضل صورة، لا شك أن الحافز للنجاح هنا والحرص الشديد قد يسبب شيئاً من الخوف والتوتر، عندما يكون مطلوباً منك التفوق و التميز والإبداع، ولأننا حريصون على إخراج أفضل ما لدينا من جهد وطاقة في محاولة ليبدو عملنا في أفضل صورة.

التوتر المخيف هو الذي يلازمك كظلك نتيجة الإصابة بمرض معين أو التعرض لحادثة أو موقف ما في عملك أو في محيط أسرتك؛ ولا تستطيع السيطرة عليه أو إخراجه من حيز تفكيرك، كالشعور بأن الحياة كئيبة بوفاة أحد المقربين منك، هنا مكمن الخطورة، فبمرور الوقت تترتب على ذلك آثار سلبية جسدية ونفسية كارتفاع ضغط الدم والشعور بالضيق والألم في الصدر وعدم القدرة على السيطرة على الذات بانفعالات عصبية وشديدة الغضب والخوف.

ومن أسوأ حالات التوتر فقد الإنسان الثقة في نفسه ويقينه وإيمانه وعدم تقدير ذاته على وجه يشعره بالثبات والقوة والطمأنينة مما يجعل حاله يسوء في التعايش مع من حوله.

ومادام التوتر والأرق والخوف عَرَضاً وليس مرضاً، فلا تخف فأنه يزول بزوال العرض، والأسباب لملازمته تختلف باختلاف كوامن النفس وأسرارها وكلما أقترب الإنسان من نفسه وربه وقدرها كان أقرب إلى الخروج من متاهة التوتر والقلق.

فأنت الشخص الوحيد الأكثر كفاءة لحل ما يسبب لك الشعور بعدم الراحة، فكثيراً ما تطرأ عليك عوامل وأفكار دخيلة، حاول حصرها وتحليل الأشياء المؤثرة فيما يطرأ عليك من تغيير الحالة المزاجية التي كنت عليها، وكن ذكياً في التصدي لها مما يجعلك في حالة المسيطر، واختبر أحاسيسك الداخلية والمزدحمة بالأفكار بأمانة وأعطِ لها من الخيارات والبدائل للخروج مما أنت فيه، واكتشف الأشياء التي تؤثر فيك، حتى لا تكون ضحية من ضحايا التوتر والأرق.

حاول أن تحتفظ بشيء من الحالة الذهنية التي تتصف بالهدوء والتركيز والاسترخاء، وذلك بتأملك بصورة منتظمة حيث السكون والسلام الداخلي لاستحضار ما يعزز بداخلك الشعور بالثقة، فدع ما يهدد ويريد أن يعكر صفو حياتك يمر وكأنه لم يكن، مما يتيح لك إزاحة الأفكار المسببة لتوترك بطرد الانفعالات السلبية عندما تفحصها بشكل موضوعي، لأن التوتر مستنزف لطاقاتك مستهلك للوقت.

يرى ج.ب. غرينوود: «عندما تكثر عليك أحداث الوقت الحاضر، اترك المحيط الذي أنت فيه، خذ بضع ثوانٍ كي تحلم أو تتخيل نفسك في محيط ساخر، المشكلة ليست في أنني منفصل عن الواقع، بل في أنني أملك فكرة سيئة عنه».

لذلك كن مؤمناً بذاتك ومسئولاً عن حياتك وعن ارتقائك بها وتطويرها، وقدر مهمتك وهدفك في الحياة، واستمتع بما تقوم به من عمل، وتحلَّ بروح المغامرة والفكاهة لكسر حدة التوتر والقلق، وأسعَ بكل ما اؤتيت من طاقة ويقين لتحقيقه، واجعل من التوتر حافزاً لخلق بدائل وطرق جديدة في حالة إخفاقك، فهناك طرق لم تتعلمها، ولم تسلكها بعد، عليك إعادة اكتشافها لتنير حياتك وتبدأ من جديد.

قدرات محدودة ونجاحات باهرة

ما أجمل وأروع أن تنظر إلى نفسك بهيبة، وتحاول أن تحافظ على ذلك الشعور بمزيد من الأشياء التي تزكي بها نفسك! دع أعمالك تكون خيرَ دليل على شفافيتك من الداخل، فكن راقياً في تبنى واحتضان أفكارك، وما تنجزه من مهام، كن شجاعاً في كل خطوة تخطوها، وحدث نفسك أنك تستحق مكانة أفضل مما أنت عليه الآن بيقين يشعرك بالثقة المطمئنة، حتى تتوج ذاتك بنجاحات متتالية.

في الوقت نفسه لا تجعل ثقتك زائدة عن حدها، وإلا كانت وبالاً عليك، بل قد تهدد حياتك بمخاطر قد لا تستطيع مواجهتها، ابحث عن ثقة تشع نوراً ورحمة ومودة لا غطرسة ولا احتقاراً.

تشعر بقيمة نفسك أيضاً عندما تختلف مع الآخرين، أو يرفضون لك عملاً ما، فيرفضون وهم يحترمونك على ثقتك بنفسك، فأنت من تصنع هذه الثقة ويستشعرها من حولك، كون من يقترب ويتعامل معك يدرك حقيقة الأرض الصلبة التي تقف عليها ومدى الثبات والرقي المشع من لآليء ذاتك، أنت من يحدد هذه القيمة بداخل من يتعامل معك، ويقدرك حق التقدير لهيبة نفسك.

أي شيء في الحياة يتحدد سعره على جودة وفعالية المنتج، وهذه الثقة لا تأتي من فراغ، كذلك أنت قدم أفضل ما عندك، لأنك بكل بساطة تقدم أعمالك وأفعالك وهي التي تحدد سعرك، لذلك ضع لنفسك سعراً مرتفعاً، ولا تتردد وارتقِ إليه لتكون جديراً به دائماً.

يتطلب منك ذلك إيمانك بنفسك وقدراتك، فعليك أن تتصرف بشكل يليق بك ولا يفقدك احترامك وبالأحرى أمام نفسك وبخاصة في وحدتك، ولا تتهاون معها أكثر من اللازم بل عزز تلك الثقة، فإيمانك بأشياء عظيمة والأخذ بمبدأ الأسباب والنتائج ويقينك بما تؤمن به، نتيجة أنه لابد أن يشع ما بداخلك من إيمان ونور إلى الخارج، ويخلق لك هالة من الهيبة والثقة الضرورية لك، وهذا الإشعاع سوف يستشعره من حولك وينعكس عليهم، لأنك مصدر ثقة في أقوالك وأفعالك وخطواتك ونجاحاتك.

وما أروع أن تشعر بقدراتك وإمكانياتك وبثقتك في ذاتك عندما يشك فيك الآخرون! فكم من بشر كانوا ذوي قدرات محدودة وهذا ما كان يراه الآخرون فيهم، ولثقتهم في الإشعاع الذي لا يهدأ بداخلهم وعدم توقفهم عن المحاولة قدموا نجاحات باهرة لأخذهم بأسباب الثقة والنجاح! ولم يلتفتوا إلى تفاهات الآخرين، بل كانت حافزاً رهيباً بداخلهم لتحقيق أهدافهم. يقول براين تريسي: «الثقة بالنفس هي عادة، يمكنك أن تنميها، عبر التصرف كما لو كنت تملك بالفعل، الثقة التي ترغب في الحصول عليها».

ومما يشعرك بالثقة إيمانك بالآخرين وبإنجازاتهم، وبالتقرب منهم والتودد إليهم، بما يرفع من قدرك وشأنك لا أن يكون تودداً مزيفاً يفقدك ذاتك واحترامك أمام نفسك، أنت تخلق لنفسك طاقة ايجابية تحاول بها أن تكون في دائرة الضوء مثلهم، لذلك احذر القوة السلبية التي بداخلك والتي تدفعك إلى أفعال لا تليق بك من حقد وحسد تجاه من حققوا نجاحات باهرة، بل قد تفقدك الثقة التي بداخلك كلية. وإذا كنت تخشى الانتقادات فثق أنك لن تكون شيئاً يذكر، فالعقول العظيمة لا تؤمن بأمنيات فقط، بل بأهدافها وبالرغبة المشعة بداخلهم وما يصادفهم من عقبات ومعوقات هو ثمن لابد من دفعه لإنجاز ما يؤمنون به، فكل خطوة يخطونها تجعلهم يبقون على قيد الحياة بصورة أفضل وأجمل.

ابحث عن الثقة الهادئة الرزينة التي تقدم بها نفسك للآخرين والتي تتناسب مع إمكانياتك، والتي تعكس جوهرك ولآلئ ذاتك.

اعرف مع من تتعامل

معرفة مع من تتعامل، تعتبر من أهم سمات الشخصية المتزنة، لأن لها من القدرة والحنكة ما تستطيع به وزن الناس وتقويمهم، فحتى تحافظ على ثباتك وتسير بخطى واثقة عليك اكتشاف خصمك المحتمل الذي سوف تجده في نطاق انجاز هدفك، فلا تثق بما تراه من الناس فيما يبدونه أو يظهرونه عن مدلول شخصياتهم، فكم من الناس يستخدمون مظهراً من العطف والمودة والكرم والحب، وهم عكس ذلك، فكم من مظاهر كان وراءها العديد من المتناقضات!

إياك أن تعتمد على المعرفة الظاهرية، فأنها تقودك إلى مؤشرات غير دقيقة، فكل ما يقدمه الناس عن أنفسهم هي معرفة لا يعتمد عليها مطلقاً في تعاملاتك، والحكم عليهم بسهولة، ادرس مع من تتعامل معه، وخذ الوقت الكافي لذلك حتى تستطيع التعامل بقدر من الثقة المتبادلة، وهذا لا يقلل من شأنك بل قد يريحك من مشاكل عديدة أنت في غنى عنها.

فكثير من الناس قد يقعون فريسة الخداع والاحتيال والاستغفال، وبنوع من التسليم السريع والثقة المفرطة، التي ليست في محلها يقعون فريسة سذاجتهم، في يد من يدركون بمهارة كيف ينصبون شباكهم؟ وفي النهاية لا نلوم إلا أنفسنا.

ستكون حياتك مليئة بالأسى والحزن والهم المستمر عندما تغمض عينيك عن مؤشرات واضحة في كل من تصادفه في حياتك، من المفترض أن يكون لديك من القدرة والتمييز والحنكة في

معرفة أنواع البشر، والتصرف بموجب استنتاجاتك حتى تعيش بسلام.

فهناك تعاملات هشة لا أمل فيها من البداية، بل قد تجعلك تعيش بشكل غير آمن وتنغص عليك حياتك من آن لآخر، بل هي خطر شديد من المحتمل أن يفتك بك في أي وقت، كون من تتعامل معهم يتميزون بالمردودات الممكنة وبالهدوء والدهاء ما لا قد تستطيع اكتشافه بسهولة.

التعامل مع هذه الفئة يهدر الكثير من طاقتك ومضيعة للوقت واستهلاك واستنزاف لأغلى أيام عمرك ومشاعرك ومواردك، حاولْ أن يكون لديك من الحرفية والذكاء ما يؤهلك لاكتشاف ذلك الخطر ومحاولة الخروج الآمن، وإياك أن ترفضهم بشكل مهين، حتى تتضح الرؤية لك بالكامل، فالجهل بالناس له أبعاده الخطيرة، والكثير منا لا يكلف نفسه عناء اكتشاف ذلك إلا بعد فوات الأوان.

في نفس الوقت لا تجعل حذرك يخفيك من كل من تقابله، ويوقظ بداخلك الشكوك والريبة في معاملاتك، ولكن تعلم فن القدرة على وزن الناس وإعطاء كل ذي حق حقه وقدره الذي يناسبه.

التظاهر بالاستسلام حتى إشعار آخر

قد تتعرض لقوة ظالمة قد تفتك بك أو خصم أقوى منك أو ظلم شديد، وقد يؤدى تصديك له في الوقت نفسه إلى هلاكك، أو إلى مزيد من العنف فهي لا محالة هزيمة مؤكدة، في الوقت نفسه قد لا يفيدك هروبك، كونه يعطى الفرصة لملاحقتك والقضاء عليك.

في تلك الحالة هناك من يتظاهر بالاستسلام إلى حين إشعار آخر لإنقاذ حياته، فانعدام المقاومة جزء من التظاهر بالاستسلام لمعاودة القتال بشراسة ومحاولة البحث عن مخرج بطريقة أفضل؛ وفي هذه الحالة يبدو التظاهر بالاستسلام محيراً لمن يريدون الفتك بك، لكونك استسلمت للأمر الواقع بك، في حين أنت من الداخل تحاول الثبات ورصد تحركاتهم للانقضاض عليهم حين تأتى الفرصة المواتية لذلك.

فأنت تؤجل المعركة إلى وقت يسمح لك باستخدام كل ما لديك من قوة وآليات إنقاذ ما يمكن إنقاذه، لأن من يملكون القوة هم من يقررون ويتحكمون في كل شيء، مما لا يسمح ولا يترك للضعفاء اختيار سوى الوضع المفروض عليهم.

وأحياناً قد تقع مع عدو لا يرحم ولا مفر من التصدي له، ولن يعطيك الفرصة للنجاة، وقد يبدو انه المخرج الوحيد لك إذا كتب لك النجاة، وهذا ما يفرضه عليك الواقع أن تقاتل بدون استعداد، وبدون وعي، حين يقابلك اجتياح عدوان لا هدف له إلا القضاء عليك.

تظاهرك بالاستسلام يعطى انطباعاً لمن حولك أنك ضعيف، ولا حول لك ولا قوة، مما لا يتخذ معك التدابير والاحتياطات الواجبة ضدك، فما أنت فيه ضعف مؤقت وقابل للتحول، مما يعطيك الفرصة لرفعة نفسك، إذا كانت لديك القدرة على الاتزان والصبر وضبط النفس في تلك المواقف العصيبة فأنت تبحث عن حل نهائي، يخرجك من هذه الضائقة، فاستسلامك المؤقت يجنبك الكثير من المتاعب، ويتيح لك فرصة التفكر والتدبر والتهيؤ لفرض ذاتك وقوتك بصورة لا يتوقعها أحد من خصومك، تستطيع معها فرض سيطرتك وقوتك. بعكس أن تقاتل بقوة غير مرتبة وغير مجهزة، وبفوضى وعشوائية قد تكون في بادئ الأمر حلاً، ولكنها تعطى للطرف الآخر فرصة التخلص منك، ويجد متعة متعجرفة ومتغطرسة واستعراض قوته وهيمنته ليسعد ويستمتع بفرص محاصرتك والقضاء عليك.

وهناك العديد من الشعوب التي تعرضت لغزو خارجي كاد أن يفتك بثوابتها، ويغير من ثقافتها وحضارتها فتظاهرت بالاستسلام وحافظت على ثقافتها من الداخل، وأعدت العدة واستعادة عافيتها وقوتها وهيبتها فيما بعد، لأنها لم تكن في ذاك الوقت لديها ما يؤهلها للتصدي لقوة بقوة.

ركز قواك وتناغم مع هدفك

من الضروري أن يتناغم وينسجم كل جزء منك في اكتشاف ثروات منجمك وقوتك، وفي اتجاه تحقيق الهدف المراد إنجازه، لذلك وبصورة عامة من الأفضل أن تسير بمنتهى التركيز، كي تصل إلى النقطة الحاسمة في تحقيق هدفك، فقد يكون من النادر أن تجد أحداً تقابله حواسه مركزة في اتجاه واحد، فتجد الغالبية العظمى مشتتة بدرجة لو تحدث كل واحد لوجدته يتجاذب نحو مئة اتجاه في أشياء عديدة.

لذلك من الهام وضع هدف معين والتركيز الكلي عليه في العمق بكل وسائل انجازه المشروعة من طاقة متجددة وقدرات متطورة وملاحقته والضغط عليه بضرباتك المتتالية له مع تأمين دفاعاتك؛ فمن الراجح غزوه وتحققه والحصول عليه، لأن قوة الإرادة والعزيمة والحواس غرضها هدف واحد لا التشتت إلى أهداف عديدة، وقد لا يتحقق منها شيء.

يقول يوهان فون غوته: «احذر من تشتيت قواك، وكافح لتركيزها باستمرار. إن العبقرية تعتقد أنها تستطيع أن تفعل كل ما يفعله الآخرون، ولكن من المؤكد أنها ستندم على كل نفقةٍ أساءت الحكم في صرفها».

في نفس الوقت كنْ حذراً من خطورة الاعتماد على هدف واحد، وبخاصةٍ إذا كان ذلك مصدر قوتك الوحيدة، حاول أن توازن بين هدفك المرجو تحقيقه الآن، ووضع بدائل واحتمالات

قوية ومحسوبة في حالة تعثر هدفك الحالي، وإلا كان كارثة عليك، فإذا كنت تملك من الخبرة والمهارة ما يؤهلك لتوزيع بعض من اهتماماتك لأشياء أخرى فقد يكون ذلك من مصادر وأسرار قوتك، وهذه الميزة قليلاً ما تتوافر وتتواجد في شخصية بعينها، لأنها تمتلك قدراتٍ خاصة قد تصل بها إلى درجة النبوغ والعبقرية.

الناجحون يدركون جيداً قيمة إستراتيجية تحديد الهدف وتسخير كافة الجهود والطاقات كافة، وشدة التركيز وأن يظل المرء متماسكاً تجاه ما يؤمن به من أهداف بيقين تام.

كن رقيباً على نفسك

وأنت تتحدث عن نفسك كن حذراً من كثرة الثرثرة بداعٍ وبدون داعٍ، ظناً منك أن ذلك سوف يجذب لك الانتباه، بل قد يؤدي التحدث عن انجازاتك أن يصيبك شيء من سهام الحسد، مما قد يسبب لك الكثير من المتاعب، فمن الأفضل، عليك أن تغير من أسلوبك مع من تتعامل معه، بقدر من الوعي والرشاقة والسهولة ليناسب طريقة تفكيره وأسلوب حياته، فمن الذكاء أن تدرك جيداً طريقة التعامل والتكيف مع ثقافة الآخر، فلا تتنازل مع من هم أدنى منك فتثير شهيتهم لوأد أفكارك والتطاول على كيانك، ولا تتعالَ على من هم أعلى، فتثير غضبهم منك فتفقد منهم الكثير.

وأنت تتحدث عن نفسك لابدَّ أن تتعلم صياغة التفكير والنقد في الأوقات المناسبة وتقديم النصيحة إذا استدعى الأمر ذلك بشيء من الكياسة والذكاء، مع إبقاء مسافة بينك وبين من تتعامل معهم، مع معرفة متى تتوقف عن الكلام؟ حتى تحتفظ برقي شخصيتك.

وأنت تتحدث عن نفسك تذكر أن الدعابة الذكية تخلق نوعاً من البهجة واكتساب ود من حولك، ولكن كن حذراً من الخروج عن نطاق المألوف، واحفظ لنفسك اتزانها، فلا تظن أن معاييرك من سلوك وأخلاق ومبادئ الحكم على الأشياء هي نفس معايير الآخرين نفسها، بل العكس فالناس أشكال وألوان وطبائع مختلفة وتحتاج إلى صبر جميل وفن ورقي ووعي في التعامل مع ثقافات وطبقات مختلفة.

وأنت تتحدث عن نفسك حاول أن تكون رقيباً على نفسك لتتجنب الكثير من الأخطاء التي لا داعيَ لها، والتي كان في مقدورك أن تتجنبها من البداية حتى في نقل الأخبار كن حذراً من نقل الأخبار غير السارة، حتى لا يؤخذ عنك انطباع سيء، بل كن شخصاً لا يستطيع الاستغناء عنه، لأن الحياة مليئة بالمنغصات والصراعات، بل تجد الأخبار السارة فيها قليلة، فكن كالشمس في شروقها بنورها الساطع الجميل وفي غروبها حينما يحين وقت رحيلها، لنكون على اشتياق لدفء وجمال شروقها.

وأنت تتحدث عن نفسك كن على قدر من المهارة والموهبة في التعامل مع الآخرين بفكرٍ مرنٍ ومتطور، فلا تتعدَّ حدودك في حياة من حولك ولا تتشبث برأيك حتى لا تصل بك إلى درجة العناد، لتكون مثالاً راقياً يحتذى به، وتحسس الطرق المؤدية لذلك حتى في وقت المحن.

فهويتك ويقينك بما تؤمن به يجعلك متفرداً ومنفصلاً وواعياً بذاتك ومسيطراً عليها بشكل أفضل، يعطيك هذا حضوراً مشرقاً دائماً، لأنك تعيد تشكيل وتصنيع شخصيك القوية من آن إلى آخر، كونها تفرض الانتباه والجاذبية أينما حلت، شخصية تعلق في الذاكرة بنمط وإيقاع خاص بك وحدك.

النظرة السوداوية

من أسوء الأشياء أو الأمور، التي قد تصادفها أن ترى أو تتحدث مع شخص يرى الحياة بنظرة سوداوية، تجده دائم التوتر والقلق والحيرة، وكأنه كتب عليه عدم الراحة في هذه الحياة، وهذا ما يعتقده بداخله وان صادف وتحقق ظنه في شيء معين قد توقع حدوثه، فتجده يتمسك بنظرته السوداوية، مما يؤدى ذلك إلى تعاسة ذاته، والغريب أن أصحاب تلك النظرة قد تجدهم أكثر دقة في رصد الأحداث واستنتاج ما قد يحدث.. وكثيراً ما يصدق توقعهم.

يقول ونستون تشرشل: «يرى المتفائل منحة في كل محنة، أما المتشائم فيرى محنة في كل منحة».

فالشعور القاسي الذي يلازمهم أنه لا فائدة من تحسن الأوضاع لأنها تسوء من حال إلى حال، مع كثرة صعوبات الحياة وزخمها وضرباتها القاسية وعدم قدرة الإنسان على مواجهتها وتلافي لكماتها المتلاحقة، فعندما يصادفهم الفشل في محاولاتهم وتجاربهم فإنهم بدون أن يشعروا يتولد بداخلهم الشعور بفقد الأمل والعجز والاستسلام لمخاوف وصعوبات الحياة، فيفقدون السيطرة على المواقف التي يتعرضون لها، بل لا يهتمون بين الفعل ورد الفعل، فيرفعون راية الاستسلام معلنين عن نفاذ طاقة الأمل بداخلهم، فلا يحاولون أن يفعلوا شيئاً على الإطلاق، ويستسلمون لليأس، ويصابون بالاكتئاب، ويكون العجز الذي بداخلهم مكتسباً وهم من سمحوا له أن يتسلل، ويمكث بداخلهم، بل قد يدمر حياتهم بالكامل، مع أنهم كانوا على بعد خطوات بسيطة من النجاح، وتجدد الأمل بداخلهم، ولكن نفاذ صبرهم وقلة الزاد والعزيمة والإرادة بداخلهم جعل الاستسلام أسهل لهم،

فارتضوا بالأمر الواقع، مع أنهم لو نظروا وتمعنوا فيمن حولهم لوجدوا الكثير مثل حالاتهم، بل وأسوأ ولكنهم لم يتوقفوا عن المحاولة لأنهم يريدون أن يكونوا شيئاً ذا قيمة.

إنه ترسيخ الشعور بالعجز والاستسلام، والذي يتحول مع مرور الوقت أن يكون جزءاً منا وفي ردة فعلنا، وأن يكون هذا سمة بعضنا، كالشعور بالفوضى والعشوائية وفقدان العدالة.. كحالة عامة، وبأنه لن ينصلح الحال، لفقدان الأمل وعدم الطموح ومحاولات الهروب المستمرة وفقدان اليقين، فلابد من وقفة جادة لمقاومة ورفض هذا الشعور المخيف والمميت ومحاولة استعادة الذات لثوابتها مهما كانت الصورة سيئة.

ماذا بعد أن نفقد شرف المحاولة ونستسلم للهزيمة ونقتل طموحنا بأيدينا ونرسخ بداخلنا اليأس والعجز التام، وأن يصبح جزءاً من شخصياتنا وانعدام ثقتنا بأنفسنا، بل نفقد الرؤية السليمة في المشاكل البسيطة القابلة للحل؟ قم الآن فما زال في تركيبة خلاياك الخير الكثير، فمهما كان ما نمر به من أزمات وصدمات فلا تحزن فالله معنا، أدرك ذلك بيقين تام، سوف تتغير أحوالك إلى الأفضل مما كانت إخفاقاتك، ومهما كانت أحزانك، فمن صبر على الابتلاءات وحاول وتماسك وتغير فثق أنه على الطريق الصحيح للبقاء والموت بشرف.

ضع حداً لتبريراتك

هناك أعمال من السهل أن نقوم بها في التوقيت نفسه، وننجزها على أكمل وجه، ولكن تخاذلنا وتكاسلنا يدخلنا في متاهة خلق أعذار وتبريرات ليست مقنعه لمن حولك ولا لذاتك أيضاً، فتظهر بصورة سيئة وتضطر للبحث عن أعذار وتبريرات فيؤخذ عنك انطباع قد لا يكون من السهل محوه من ذاكرة المحيطين بك.

اعتاد البعض أن يصل متأخراً إلى مكان عمله أو موعد مهم أو زيارة ما، فيبدأ يهيئ لنفسه من الأسباب والتبريرات انه لم يكن لديه الوقت الكافي، مع انه لو خرج من بيته مبكراً لأتاح لنفسه القضاء على أسباب تأخره أو لو أحسن في تدبير أموره أو طقوسه التي اعتاد فعلها عند الخروج لتمكن من الحضور في الوقت المناسب.

حتى في إخفاقنا في تأدية ما نقوم به من مهام في محيط عملنا أو دراستنا أو الالتزام بحمية غذائية، نجد تبريرات غير منطقية بل مضحكة، لأننا من البداية لم نقدر ولم نهتم بما فيه الكفاية من الأخذ بالأسباب لإنجاز مهامنا بصورة مرضية ومشرفة، بل تصبح عادة اصطناع التبريرات صفة ملازمة لنا، ومن سمات شخصياتنا، بل بمرور الوقت نجد أعذارنا المتكررة باتت مكشوفة وغير مقبولة، لأنها استهانة واضحة بقيمة من نتعامل معهم، وتقليل من شأنهم، وقد يكون ذلك مادة قابلة للسخرية من قيمة ذاتك فيما بعد، فأنت تقلل من قيمة الخطأ الذي ارتكبته بأعذار ليست مقنعة، بل قد يكون السبب الحقيقي كبرياء النفس والرياء، لكي تبدو في صورة جميلة بل تجد عدم الاعتراف بالخطأ قد يكون لوناً من ألوان الخداع المدمر للنفس، بل تجد نفسك في متاهة الأعذار التي لا

تنتهي، وقد يصعب عليك الخروج منها بسهولة. الكارثة عندما نصدق ما نقوله من أعذار بيننا وبين أنفسنا، ونحاول أن نقنع بها الآخرين. هذا النوع لابد أن يقف وقفة جادة مع نفسه، لأنه يخل بموازين القيم والثوابت بداخله.

وهناك من يعترف بتقصيره وأخطائه داخل نفسه، ولكنه يحاول أن يبدو بصورة حسنة أمام الناس للشعور بالخجل والتقصير وحفظاً لكرامته، هذا النوع من السهل إعادة ترتيب ذاته والقضاء على عادة التبريرات والأعذار. ومن التبريرات المحزنة أن تفعل ما يفعله الناس من أخطاء، ويكون رد فعلك أنك مثلك مثل باقي الناس، هنا لابد من وقفة لأعادة التفكير في هذا المنطق المهلك لذاتك ومحاولة استعادة ثوابت الحياة بداخلك. وأنواع التبريرات في حياتنا كثيرة تجدها اجتماعية وسياسية واقتصادية وإدارية وعقائدية...، والتهاون فيها وعدم تقدير المسؤولية العظيمة والشاقة تجدها قد تهدد بانهيار كيان دولة بكامل مؤسساتها.

قد يكون من السهل إيجاد تبريرات وأعذار لمن حولنا، وقد يصدقوننا، فكيف بتبرير الأخطاء أمام الله وهو المطلع على ما في قلوبنا وما يصدر من أفعالنا؟ لذلك حاول بكل شجاعة ومصداقية أن تضع حداً لتبريراتك وأعذارك، وأن تعاهد نفسك على الاعتراف بالخطأ، ومحاولة التغلب على تخاذلك وتكاسلك، واستعن بالله، وأطلب العون منه لتصحح وضعك واستعادة جمال وروح قلبك لتبدو في صورة حقيقة تسعد بها، وجديرة بالاحترام.

المال ليس عصاً سحرية

إذا لم نعالج نواقصنا بما هو أنفع لها، كتب علينا الإحساس بالتعاسة، فيظن البعض عندما يصبح غنياً أن حياته ستتغير، فكل ما يحدث أن المال يضفى عنصر المتعة على حياتنا، وقد يفي باحتياجاتنا، ولكنه لا يحقق السعادة الحقيقية بداخلنا، فليس غنياً من يملك المال إن كان ذلك هدفه الأول والأخير ظناً منه أنه بحصوله عليه ستحل جميع مشاكله ويهنئ براحة البال، فإن ما حدث هو أن المشاكل فقط تغيرت.

يقول إيكوريوس: «أن تصبح ثرياً لا يعني أن مشاكلك انتهت، بل أنها تغيرت».

كثيراً ما يخيب المال آمالنا في راحة بالنا، يرجع ذلك إلى طريقة تفكيرنا، فقد يكون شراً يفسد كل حياتنا، أو بداية طيبة لحل الكثير من المشاكل، وقد يكون وسيلة للتحرر أو تكون عبداً وخادماً له وتسيء استخدامه، فتسيء إلى حياتك، بل قد يكون أصلَ كل الشرور، وقد تجعله أنت نهراً جارياً من الحسنات، يرجع ذلك إلى أهدافنا وثوابتنا ورؤيتنا في الحياة.

حاول أن تقدر قيمة المال الحقيقية بداخلك، حتى تستطيع استنتاج ما قد يطرأ على حياتك من تغيرات جوهرية تمس جوهر ذاتك وحتى لا تكون مجبراً على السير في وجهة غير التي تريدها، فليس المال وحده من يجعل الحياة خالية من الضغوط ويشعرك بالأمان، فللسعادة وجوه

متعددة، قد يكون منها المال ولكنه ليس كل شيء. يقول أوغدن ناش: "متاعب الأغنياء الوحيدة التي لا يمكن التخلص منها هي تلك التي لا يستطيع المال حلها".

فلا أحد يستطيع أن ينكر حقيقة المال كأداة أساسية للاستمتاع والعيش برقي في الحياة، لكنه لا يحمل السعادة الحقيقية، فكثيرة هي الأمور التي لا يستطيع المال حلها، فإذا كان عنصراً من عناصر المتعة فأنت من يعطى للمال المفاهيم الحقيقية له من خير وشر، وما أثره في أولويات حياتك، فالمال لا يحقق الاستقلالية بقدر ما يشعرك بالسعادة الوقتية، ويتوقف ذلك على معرفة ما نريده في الحياة.

إذا كان بوسعك أن تدرك ما تستطيع فعله بالمال وأن تحقق ما تريده منه وفي نفس الوقت تدرك ما لا يستطيع تحقيقه، فقد أدركت أن المال وسيلة لتحقيق غاية، لا مقياسٌ لقيمتك في الحياة، يقول إلبرتهابارد: «نحن نعمل لنحقق ذواتنا لا لنجمع ثروات».

فالكثير منا يعلم أن المال لا يجلب السعادة غير أننا نتجاهل ذلك بغرابة شديدة، كوننا نخدع أنفسنا، ونتشبث بهذا المفهوم الخاطئ، فهناك الكثير من المتاعب والهموم التي تفوق الاحتمال، يقف الإنسان عاجزاً بماله أن يجد لها حلاً، فالمال ليس بمثابة عصاً سحرية سيحل مشاكلنا كافة، ويحقق لنا السعادة المنشودة، وليس مقياساً للنجاح، وتقدير الذات، بل تجد الكثير ممن ينعمون بنشوة جمع الثروات تزداد مشاكلهم لجهلهم أسرار نعمة المال الحقيقية وفن إدارته وتسخيره للخير.

حياتك ليست بالإنجازات المتتالية

من السهل أن تتلاشى الحياة في لحظة واحدة، وهذا ما يدل على هشاشتها، وهذا ما يجعلنا نقف سوياً للتأمل بالطريقة التي نحيا بها كي نكون جديرين بحياة راقية. فكل الأشياء التي من وجهة نظرنا بالغة الأهمية، ونهتم بها، ونحرص عليها قد تصبح عديمة القيمة، وليس لها وجود في لحظة، فلابد أن ندرك القيمة الحقيقية من تواجدنا في الحياة ونغير من طريقة تفكيرنا ووجهتنا إلى ما هو أجدى وأنفع.

لا تجعل العمل المجهد والساعات الطويلة الشاقة والاستغراق التام في البحث عن انجازات جديدة، تنسيك ما يحدث في حياتك من إشارات غاية في الأهمية للتوقف أمامها وإلقاء نظرة أمينة عليها ومحاولة ترتيب أولوياتك، حتى لا تفقد الأشياء توازنها بداخلك بسبب انشغالك التام والعيش بطريقة آلية، مما يجعلك تشعر بشيء مفقود بينك وبين ذاتك وبين من حولك من لمسات وهمسات الرحمة والتودد والحب.

والكثير منا يدرك ذلك ويتغير عندما يتعرض لحادثة ما كفقد إنسان عزيز عليه أو مرض أو حادثة...، مما يجعلنا ننظر للحياة بطريقة مختلفة وراقية ونعيد تقويمها بأسئلة عديدة نكتشف معها نظرتنا الدونية للحياة وقصر تفكيرنا وقلة وعينا، ومن أهم الأسئلة الجوهرية التي تلح علينا وقت الأزمات: ما الذي نريده من الحياة؟

اجعل نداء الرحمة والحب والعدل وكل ما هو جميل بداخلك يعيد إليك ثوابت الحياة ويعيد اكتشافها من جديد بتأملك ونظرتك المتوازنة، فلا تنتظر أن تحدث كارثة أو فاجعة أو أزمات قاسية، لتعيد التفكير في الطريقة التي تحيا بها، والتي قد تأتى متأخرة فتفقد معها أغلى ما تملك وأجمل ما رأيت.

فالحياة ليست العمل الذي نحاول فيه استثمار قدر هائل من وقتنا وطاقتنا، وفي اعتقادنا أن ذلك ما يحقق لنا الرقي والنجاح والسعادة، فهناك من الأشياء الرائعة التي تفوق أي نجاحات أخرى أسعى إليها في ذاتك وفي محيط أقرب الناس لك، ولا تجعل نظرتك للحياة مقتصرة على العمل، مما يفقدنا صلتنا بأنفسنا وبمن حولنا، حتى وان حصلنا على وقت للراحة والاستجمام فيكون عقلنا منشغلاً أيضاً بالعمل وليس مع أغلى الناس.

فالسعادة ليست في نجاحات متتالية في العمل، ولا في امتلاك كل شيء، ولا في المزيد من المال ولا بكثرة من حولك ممن يمتدحون إنجازاتك وقدراتك المذهلة، فقد تشعر معها بالوحدة رغم وفرة الناس من حولك، لكونك تفتقد شيئاً عظيماً بداخلك ألا وهو نفسك، وما الذي تريده من الحياة؟ وزع وقتك وطاقاتك بشيء من التوازن في جميع مجالات اهتماماتك، وألقِ نظرة صادقة على حياتك، وتحرر من قيودك وانفعالاتك وانشغالاتك، فالحياة ليست بالسجل الحافل من النجاحات، فقد تشعر بعدها بإحساس مؤلم أنك ميت من الداخل، فلا تنسَ أن تجعل لنفسك مهما كانت مسؤولياتك القسط الأكبر من أولويات استعادة ذاتك والعناية بها عناية فائقة، كي تكون إنساناً راقياً جديراً بحياة راقية.

الخوف من المجهول

هناك من يريدون إصلاح كل شيء، وفي النهاية قد تجدهم يفسدون كل شيء، قد تجدهم ساخطين متمردين محتجين بصرخة قد تبدو صادقة في وجه الظلم والفساد، ولكنها صرخة بلا رؤية واضحة المعالم مجهولة الهوية قد تجدها في النهاية خروجاً من ظلم إلى ما هو أظلم، فهم يفتقدون الشعاع الذي يهدي ويبني من قدر ما يسعون إليه من إصلاح وتغيير. فكثيراً من دعوات التغيير قد تجدها بلا فكر بلا قضية ولا هدف بعينه، فتجدهم يهرولون ويتخبطون، وإذا صادف وتحقق التغيير تجدهم عاجزين عن إدارة ما كانوا يسعون إليه، لأن المسؤولية أكبر منهم ومن قدرة تحملهم على الإتيان بحلول لمشاكل قد تكون لا حصر لها.

فالمناداة بالتغيير شيء، وتحمل تبعاتها من مهام عظيمة وشاقة شيء آخر، لذلك تجد الكثير من دعوات التغيير شرارة بدايتها واندلاعها وراءَها عقول خبيثة ماكرة تعمل في خفاء وذكاء لخلق حالة من الفوضى والعشوائية والتخبط في كل شيء، فما أكثر ما يدس لنا من سموم يراد بها هلاكنا. والمخيف عندما تجد بعض الأعمار ساخطين ومحتجين على كل شيء بدون وعي بدعوة الحرية والارتقاء بالإنسانية، مع أنهم لا يقفون على ثوابت يقاس بها الأمور بعقلانية، بل تجد أخلاقهم خارجة عن إطار الإنسانية، والدين، حتى ما ينادون به من تغيير في الأدب والفكر والفلسفة والسياسة معظمه تيارات هدامة، وان كان ظاهرها مبهراً وراقياً، فتجد ما ينادون به من أسوأ المضامين، وأردأ الأفكار.

فلا يكن غضبك وسخطك من أجل السخط نفسه، ولكن حاول أن تجد من الحلول ما تتعايش به مع الآخرين حتى لا يتطور معك الأمر إلى حالة من الضياع والشك، مما يضطرك إلى رؤية الصورة سوداء، ومما يجعلك تدور في فلك واحد، حتى تجد نفسك في متاهة صعب الخروج منها.

قدرتك على إدارة ذاتك وامتلاك الإرادة القوية والعزيمة الصادقة بصبر وببصيرة ورؤية واضحة إنما هي لمعرفة الإنسان لذاته بمعرفة نقاط ضعفه وعيوبه ومحاوله إصلاحها ومعرفته بنقاط ثوابته وقدراته واستثمار طاقته. وأن تكون من أصحاب العقول المرنة التي تؤهلك لقبول الأفكار الصالحة لها، ورفض ما اعتاد عليه الإنسان من بقاء وجمود رافضة لأفكار وعادات عفا عليها الزمن، مع الأخذ بفكرة التغيير النافع، بدون تعصب مع إدراك أن ليس كل تغيير يعتبر تغييراً ايجابياً، فلا يكون هدفك التغيير من أجل التغيير، وأنت غير مؤهل، حتى لا تعاني الآمرين من ذلك، حتى وان أردت أن ترجع إلى نقطة البداية أو تحتفظ بما كنت عليه فسيكون من الصعب جداً. يقول مارك كنوفلر: «أنت تبدو في بعض الأحيان قوياً في مواجهة التحديات وفي أحيان أخرى تبدو كحشرة تهرب من زاوية إلى أخرى لتختبئ».

إذا أردت التغيير عليك تقدير ذاتك ومعرفتها معرفة سليمة والتحقق من الجهة التي ستسلكها بالتوجه الصحيح لها، ذلك يمنح الأشياء بداخلك والتي تصادفك أن تأخذ مكانها التلقائي في إحداث شعور بالثبات والثقة والجرأة في كل خطوة تخطوها، وإذا كنت تخاف الإقدام على التغيير فانسحب إلى ظلال توترك وخوفك وقلقك وشكوكك، وارتضِ بما أنت عليه، فالوسيلة الأفضل للخروج مما نحن فيه من أوضاع سيئة هو أن نتخطاها بمواجهتها، إذا أردنا الوصول إلى أهدافنا في الحياة.

يقول أناييس نين: «يمكن لآفاق الحياة أن تكون واسعة أو ضيقة، ذلك وقف على مقدار شجاعتك».

ميلاد فكرة أو ثورة من رحم التغيير تحتاج للتسلح بكل وسائل الدفاع عنها، وأن نكون على وعي وإدراك وإيمان بها، وان نكون على استعداد لتقبل أي أمور عارضة تحاول الإخلال بموازين الثوابت بداخلنا بالتصدي لها ومواجهتها. يقول باز لورمان: «إن حياة تعيشها في الخوف لهي نصف حياة».

فالخوف من المجهول قد يجعلك ترتضى ما أنت عليه ظناً منك أن هذا يشعرك بالأمان والاستقرار، مع أن هناك الخير الكثير ينتظرك، فأنت على بعد خطوات منه، وان كان في بدايته تستشعر فيه الخوف وعدم الراحة لكثرة المتاعب التي تصادفك، فتحلَّ بالشجاعة وقوة المواجهة، وهذا ما يدفعك إلى التطور والبقاء.

لست حراً في اتخاذ قراراتك

ما أجمل أن نكون واعين بأنفسنا، مدركين لأفعالنا وسلوكياتنا، حتى نرى صورة صادقة لهويتنا ومكنون مشاعرنا من الداخل، فالانغماس بهوية وثقافة ورؤية الآخرين قد يفقدنا الشعور بهويتنا، مما يجعل عقولنا متشبعة بما يفعلون مبهورين بكل ما يقدمونه، فتبدو عقولنا غير حرة، كوننا اعتمدنا على ثقافة مغايرة لتقدير أنفسنا فنظرتنا إليها لن تكون صادقة.

وكثيراً ما ننساق إلى أجندات وتوجهات وأفكار الآخرين بمحض إرادتنا، والتي نراها في اعتقادنا الخاطئ أنها حرة، ولكننا سلبنا من الداخل هوية أنفسنا، ولكي نكون أحراراً في اتخاذ قراراتنا علينا فهم أنفسنا بتقويم معتقداتنا وسلوكياتنا، مما يمنحنا الثقة في مردود أقوالنا وأفعالنا، مما يجعل في استطاعتنا مراجعة وتقويم أنفسنا والتفكير فيما يصدر من قرارات ومحاولة سد أوجه القصور بداخلنا.

وقد يصعب علينا أن نرى أنفسنا بطريقة كاملة، كوننا لا نرى إلا جانباً واحداً فقط، لكون الرؤية قاصرة على إدراك أنفسنا من الداخل، بل برمجت على ثقافة ورؤى الآخرين، وقد جعلها تفقد الكثير من هويتها وإنسانيتها، كوننا نرى الحلول لمشاكلنا في ثقافة وهوية الآخرين.

فالأشياء المتطفلة والتي تعتمد اعتماداً كاملاً على غيرها، إذا لم تطور وتغير من ذاتها في حالات الضرورة ماتت بموت الآخرين، فالحياة تطالبنا بالقوة الدائمة والطاقة المتجددة، وهذا لا

يتأتى إلا بمزيد من الجهود العظيمة للتغلب على المصاعب التي نواجهها، فنموك واستمرارك بقدر ما تعطي.

فلا تجعل نفسك عرضة للظروف، بل صارح نفسك بالمواضع التي تريد الاكتمال فيها، واسعَ إلى ذلك بتجديد وسائل الرقي بالذات ومعرفة توجهاتك الثقافية والحياتية ومحاولة إيجاد حلول للضغوط الواقعة عليك ورؤية النقاط المعتمة بداخلك ومحاول إنارتها، فالناجحون هو من يفهمون ويرون أنفسهم من الداخل رؤية واقعية وحقيقية. يقول كريستيان لارسين: «إن قدرة الفرد على تغيير نفسه، وتحسين ذاته، وإعادة بنائها، والتحكم في بيئته، والسيطرة على مصيره نتاج للعقل المنفتح انفتاحاً بناءً على قوة التفكير الصحيح».

انتقاء أكبر قدر من التجارب والخبرات التي قد تراها في حياة غيرك وتتمنى أن تراها في ذاتك شيءٌ رائع، لكن يتوقف ذلك على غرضنا مما نجذبه إلينا، حتى نستخلص ما يساعدنا على هذا النمو، ويتوقف ذلك أيضاً على تشبثنا بما نملك، لكن لا تبرمج عقلك على حياة الآخرين، وتكون نسخة غير نفسك.

أكتب قصة حياتك بمقدار ما تبذله من جهد وبمزيد من الوعي واليقين والثقة بأعماق الذات، وتحرر من قيود التعصب، وتسلح بكل وسائل الإنارة التي تجعلك كياناً متفرداً ومتواضعاً ومشاركاً في الكون العظيم بآرائك واهتماماتك المتجددة والتي تزيدك رقياً وتكمل الآخرين.

اعتقاد خاطئ

السعي وراء تحقيق شيء من الاستقرار المادي والتعايش في الحياة، أو السعي وراء تحقيق قدر من الغنى والسعادة، لا يكون مقتصراً على بذل جهد مضاعف وشاق بما نقوم به من عمل. هذا اعتقاد خاطئ، لأن الحياة تفتح أبوابها لمن يبدع ويجدد فيها، فالنجاح في شيء بعينه لا يتوقف على ساعات العمل الطويلة والشاقة، ولكن يتوقف ذلك على ما تقدمه أنت للحياة.

فكم من الأعمال الشاقة يقوم بها الكادحون، لا تدر إلا القليل من المال ولا تضمن لهم حياة كريمة، فالحياة تتطلب منا كذلك أن ندرك ما نقدمه من جهد، وأن نكون على دراية بثقافة الإنفاق والاستهلاك ووضع المال في مكانه الصحيح، وهذا لا يتوقف على كون المال قليلاً أو كثيراً، وإنما على ثقافة التخطيط لأهدافك ورؤيتك الجديرة بأن تعيش حياة أرقى وأفضل.

ومن المؤسف أن يظن البعض أن المكوث في وظيفة بعينها هو أمان له مع أنه لا مجال للطموح فيها، ويكون على استعداد للعمل فيها ساعات إضافية مقابل عائد مادي لا يذكر، على عكس لو كان أمامه عملٌ آخر يتطلب منه شيئاً من تطوير ذاته وقدراته وتجديد طاقاته مما يجعله فيما بعد يبذل جهداً أقل ليحصل على حياة أفضل يرفض ذلك، لأنه أعتاد العمل المألوف لا المتطور والمتجدد. يقول غروشو ماركس: «لقد كافحت وعملت وكل ما توصلت إليه هو الارتقاء من الحضيض إلى الفقر المدقع».

حرك ذاتك وابحث عماً ترتقي به، وأزلِ الحدود التي قيدتك في تقبل أشياء أنت الذي فرضتها على نفسك بداعي ظروف الحياة وفكر الاستكانة الذي بداخلك، حتى تتمكن من تمييز الفرص المتاحة لك، والسعي إلى أفضلها، فمن الذكاء أن تدرك كيف تتحمل المسؤولية والمخاطر التي قد تواجهك؟ وتكون جديراً بالتصدي لها والتغلب عليها، وفي نفس الوقت يكون لديك من الحنكة والمهارة لتستمع بحياتك.

التفكير بمنطق ورؤية سليمة يقودك إلى العمل الذي تحبه، مما يجعلك أكثر قابلية للنجاح والإبداع فيه والشعور بالمتعة والرضا حتى لو اضطررت للعمل بشكل مؤقت في أعمال ليست محببة لك في البدايات، ولكنها من خطوات نجاحك واعتزازك بها.

فالإبداع والإبهار يكون فقط في الأعمال التي نحب إنجازها، كون مفاتيح الرقي بها تكون في مكنون وخلجات ذاتك، مما يدفعك إلى خطوات ثابتة ومبدعة، لأن كثيراً من الأعمال والمهن تنادى أصحابها، أما من تركوا أنفسهم لمن حولهم يختارون لهم أو فرضت عليهم أعمال ليست لهم قد يذهبون ولا يشعر بهم أحد، بل يفقدون الكثير من الرضا والسعادة في حياتهم، ولكن يدركون ذلك متأخراً بل بعد فوات الأوان.

الخروج من عباءة إنجازات الآخرين

يعاني البعض من كون والده رجلاً مشهوراً أو من سبقه من أجداده صاحب إنجازات عديدة، مما قد لا يترك له مساحة للتميز الخاص به والإعلان عن نفسه، مما قد يجعله أسيراً لظله بعد رحيله، ويخمد بداخلنا أي نجاح، وقد يرغم أن يسلك طريقه نفسها، مما قد يخمد بداخله روح التغيير والإبداع، فيتطلب منه أن يبذل جهداً مضاعفاً كي يخرج من عباءة إنجازات أبيه ويتطلب منه أن ينجز أعمالاً تفوق ماضي أجداده العريق بتغيير وجهته إلى مسار جديد كي يكون في دائرة الضوء.

وكم من إنجازات أقرب المقربين لنا تكون عبئاً ثقيلاً، كوننا نكون حائرين بين المحافظة على ماض عريق وإرث عظيم يملأ الأفاق وطموحاتنا وأحلامنا الخاصة بنا، فالخوف من فقدانه والنداء الخفي بالمحافظة على ذلك الإرث وأن يمتد إلى الحاضر ليس بالأمر الهين.

شئت أم أبيت بمرور الوقت وتقدم العمر ستجد بداخلك صدى ما فات، يغازلك بل تجد نفسك تردد بل وتفعل بطريقة لا شعورية ما كنت تتمرد عليه فيما سبق، فمن الأفضل عدم إنكار أو رفض ما تحقق لأقرب الناس لنا ومحاولة بمزيد من الجهد غير العادي واستراتيجيات غير مسبوقة البحث عن تميزك بما يضمن لك البقاء بشخصية جديدة ومتطورة.

وقد تجد ذلك بصوره مماثلة في مجال عملك عندما تحل مكان رجل مبدع وصاحب بصمة واضحة وانجازات عريقة، فمهما تفوقت وأبدعت فإنهم ينظرون إليك أنك لم تأت بجديد كونك مقلداً له، حتى ولو حققت ضعف انجازاته، لذلك قد يكون من الصعب إيجاد طرق مبتكرة للتفرد والاختلاف والتميز بطرق غير مألوفة وغير مسبوقة، حتى يكون ذلك مبهراً، بالفعل قد يكون صعباً، ولكن ليس هناك اختيار آخر.

فمن الحمق أن نتجاهل ما تحقق لأجدادنا بداعي التميز، كن مقدراً لما تحقق من إنجازات عظيمة لهم، وفي نفس الوقت لا تجعل نفسك مشدوداً دائماً إلى الماضي بصورة قد تطمس ما قد يتحقق على يدك، بل وقد توقفك عن إبداعك وتطورك، وقد تجد عندهم ما يوفر عليك الكثير من المعاناة، بل وقد تجد الكثير من الحلول، ولكن لن يكون ذلك إلا بمهارات خاصة.

وكن حذراً من اللذين يتربصون بك، كونهم يريدون تشويه أي انجازٍ لك، بأن يردوك دائماً إلى الماضي، فأعتزَّ بما تحقق، بل وأكملْه بطريقتك الخاصة، وأظهر ما بداخلك من مكنون قوتك وطاقاتك الإبداعية، ولا تتوقف كثيراً أمام أعداء التميز والرقي، فالخروج من عباءة الآخر ليست بالشيء الهين، حتى لا تكون في ظله، فمن الحكمة أن تبقى عينيك على ما تحقق، وان تتطلع للغد بصورة مغايرة بمعنى ورؤية تحقق لك التميز الخاص بك.

من منا بلا أعداء

أمر بالغ الخطورة عندما تواجه عدواً متعدد الرؤوس، قد يشتت ذاتك ويعكر صفو حياتك، ويضعف قواك، لأنه يفرض عليك أن تحارب في اتجاهات متعددة، وهذا في حد ذاته قد يشعرك بالعجز في النهاية، وتكون الهزيمة حتمية، لذلك ركز قواك في اكتشاف من المحرك الأساسي لتلك الحرب الخفية؟ حتى تضع نهاية حتمية لها مع التأكد من عدم رد الضربة إليك بالقضاء نهائياً على وسائل القتال لديه.

وللقضاء على عصابة بعينها حاول القضاء على زعيمها والعقل المدبر لها، حينها يتشتت الكل، ويكون من السهل الإيقاع بباقي أفرادها، حتى في الألعاب الرياضية من السهل إيقاف خطورة أي فريق إذا عرف مكمن الخطورة والقوة في انتصاراتهم ويظهر ذلك واضحاً في لعبة الشطرنج، فالقضاء على الملك ينهي اللعبة ويكون النصر من نصيبك.

كذلك الفساد وهو العدو الأول لعملية التنمية، لأنه عدو متعدد الرؤوس، يتكاثر ويتوغل وينتشر في كل جزء من أجزاء النسيج الاجتماعي، مما يضعف كيان أي نمو اقتصادي، وتكون ضرباته موجعة وخسائره فادحة، لذلك يتطلب منا إجراءات تغيرات قاطعة ولازمة وصادقة من أجل الحد والقضاء على وباء الفساد.

ابحث عن أصل المتاعب التي تسبب لك العديد من المواجهات والتي أنت في غنىً عنها، ووجه ضربتك إليها مباشرة بقوة ووعي حتى لا تتضاعف متاعبك، وتفقد المناعة قوتها بداخلك، وتفشل في التصدي لها، وتكون صيداً سهلا لها. وكما يحدث في الأمراض المستعصية تركها أو إهمالها في البداية وعدم معرفة سبب الوجع والألم يجعل المرض يستشري، والذي يبدأ بخلية واحدة ويتكاثر ويصعب علاجه أو استئصاله حتى يتمكن من الفتك بنا.

لذلك نجد انه تبديد للطاقة والجهد والوقت وسلسلة من الأخطاء المتتالية وارتكاب الكثير من الحماقات التي لا تنتهي، عندما لا نكتشف السبب الرئيسي في العديد من المشاكل التي تواجهنا والتي تكون من أسباب عدم استمتاعنا بحياتنا أو السبب الرئيسي في إخفاقاتنا المتعددة في أمور كثيرة مما يجعل كل حلولنا مجرد مسكنات لا أكثر، لأننا لم نكتشف مكمن الفيروس والقضاء عليه نهائياً حتى لا يعاود الانتشار مرة أخرى.

اعرف عدوك أياً كان، كسل.. مرض.. خوف.. جهل.. إخفاق في الدراسة.. تجربة فاشلة..، واعرف ذاتك من الداخل معرفة حقيقية وقدرها حق التقدير من إيجابيات وسلبيات، وحاول الأخذ بالأسباب التي تعينك للفتك به قبل أن يفتك بك، حينها لا تلوم إلا نفسك، لأنك لم تقدر حياتك وقيمة ذاتك على الوجه الأمثل.

البقاء في منطقة اللاقرار

اتخاذ القرار من شأنه أن يترتب عليه العديد من الأمور في حياتنا، فيحتاج إلى قدر عظيم من الشجاعة والمجازفة والمغامرة المحسوبة، فالنتائج العظيمة مرتبطة بقرارات حازمة تعتمد على الاستخارة والاستشارة والأخذ بالأسباب التي تساعدنا في تحقيق ما نصبو إليه.

هذا أفضل لك من أن تظل في منقطة الخوف والتردد والقلق، بل تصل إلى مرحلة الندم، فلا شك أن البدايات دائماً تكون صعبة ومقلقة والناجحون يدركون ذلك جيداً، ولكن ليس هناك طريق آخر غير ذلك حتى لا تظل في منطقة اللاقرار، والتي قد تستنزف الكثير من طاقاتك وتضعف قدراتك.

وأيا كانت القرارات فهي تختلف في أهميتها من شخص إلى آخر، فهناك قرارات تبدو تافهة في نظر البعض ولكنها بالنسبة لصاحب المشكلة شيء مدمر لخلايا التفكير بل تعكر صفو حياته بصورة مستمرة بسبب العديد من عوائق التغيير وأصعبها عندما تكون نفسية وفكرية من رواسب قديمة في مخزوننا الحياتي من الأسرة أو المحيطين بنا، مثل أنت كسول أنت مهمل..، فهي بالفعل تحتاج إلى إرادة وعزيمة قوية مثل التخلص من عادة سيئة أو البدء في عمل حر..، وهذه القرارات وغيرها تحتاج منا استعداداً عقلياً ونفسياً، والتهيؤ للإقدام على الأخذ بوسائل التغيير، لذلك عندما تواتيك الفرصة المناسبة لتتخذ قراراً واعياً اغتنمها ولا تردد، أفضل من الوقوع في شرك التردد. تقول أوبرا وينفري: «أعظم التحولات تأتي من أصغر التغيرات، تغيير بسيط في سلوكك يمكن أن يغير عالمك ويعيد تشكيل مستقبلك».

لا شك أن أي شيء في كوننا العظيم محفوف بالمخاطر والمخاوف والابتلاءات، ولا يخلو أي كائن منها، ولا شيء يبقى على حاله، ولا شيء مضمون النتائج، ولكن لا سبيل لنا إلا الأخذ بالأسباب، والتوكل على الله، ومن توكل على الله كفاه، يقول فرانسيسكو أسيسي: «منحني الله الشجاعة للإقبال على تغيير الأشياء: لذا أقوم بتغييرها، ومنحني الهدوء لأتقبل ما أعجز عن تغييره، كما منحني الحكمة لمعرفة الفرق بين الأمرين».

لا تستخف بذاتك وقدراتك وطاقاتك، ولا تنظر إليها نظرة دونية، كن على وعي ومدركاً لايجابياتك وسلبياتك بطموح يحقق أهدافك، فأي إنسان قادر على التغيير، ولكن يجب عليه أن يستوعب فكرة التغيير بداخله، وعظمة النتائج التي لو تحققت لصار إنساناً جديراً بذاته ومؤثراً فيمن حوله.

وما أجمل التغيير النابع من داخلك لا بسبب صدمات أو حادثة ما، أو انتظار شيء ما يحدث! كن صاحب المبادرة في اتخاذ القرار ومحفزاً لذاتك، نحن بوسعنا أن نعيش حياة أجمل وأرقى بفكرنا الذي لو استوعب قيمة وجودنا ورسالتنا في الحياة لصنعنا الكثير من الانجازات العظيمة.

ليس كل قرار مصيرياً

نظن في كثير من الأحيان أن اتخاذ بعض القرارات في المواقف التي نعتقد من وجهة نظرنا أنها حاسمة، وأنها قرارات مصيرية سوف يتوقف عليها كل شيء، لأنها تمثل لنا مفترق طرق، بمرور الوقت نكتشف أنها كانت قرارات عادية وليس فيها مكمن خطورة، ولكن قصور فكرنا ورؤية الأشياء على غير حقيقتها وبمنظور مخالف وغير واقعي صور عقلنا هذا الاعتقاد الخاطئ، نتيجة استنتاجات وحسابات كانت غائبة في وقت اتخاذ القرار.

يقول ريتشارد نيلسون جونز: «لكي تحقق أكبر قدر من السعادة والإشباع في حياتك، فإنك بحاجة إلى ذخيرة من مهارات التفكير. إنك مسؤول شخصياً عن خياراتك الفكرية، وعن تنمية واستخدام مهارات التفكير الملائمة، عندما تواجهك مشكلات شخصية. ويمكن أن يتطلب التفكير الفعال والمستقبل الكثير من الشجاعة».

وقد يرى البعض أن التحاقه بكلية معينة قرار مصيري، وان لم يلتحق بها سوف يخسر الكثير، بمرور الوقت يكتشف أنها لم تكن بتلك الأهمية، كونه يصطدم بواقع أشد ألماً وقسوة عندما يجد الكثير يحملون المؤهل نفسه، ولم يجدوا عملاً مناسباً، ومن التحق بوظيفة كان يظن إنها كل شيء يجد نفسه مثل الآخرين معه مجرد أداة لا أكثر، ويتوقف طموحه عند حد معين، وهناك من يجد أن سعادته تتوقف على الزواج بفتاة قرر الزواج منها، وعندما يتحقق ذلك يجد العكس، كونه لم ير الشيء إلا من جانب واحد، ولم يقدر مسؤولية الزواج.

قد يرجع ذلك كوننا نرى الأشياء برؤية غير واضحة، لأننا بطبعنا عاطفيون، وكثير من القرارات العاطفية تؤدي غالباً إلى نتائج غير صحيحة لأنها تكون قرارات وقتية.

ليس كل قرار نتخذه يكون الأفضل ولكن نبحث وسط خيارات متاحة لدينا وعديدة، ما يوافق رغباتنا والأصلح لنا، وليس كل قرار سوف يحقق لنا ما نريده، ولكنها محاولات في حدود المتاح لنا، وفق قدرات وطاقات محدودة بفكر يوافق الحدث نفسه وفي وقته، ولكن بمرور الوقت باتساع أفقنا ورؤيتنا للحياة نجد أن النجاح لا يتوقف على شيء بعينه، ولكن هناك حلول أخرى متاحة، لم نكن نملك النظرة الثاقبة والواعية في تلك الفترة، وإن كانت واضحة من تجارب الآخرين من حولنا والتي تكشف الضوء عن العديد من الأمور التي قد تعين في اتخاذ القرار، ولكنها ليست كل شيء.

أصعب اللحظات في حياتنا بالفعل عندما تأتي لحظة لابد أن نتخذ فيها قراراً، والمشكلة ليست في كون القرار في محله أو خطأ، المهم عدم تكرار الخطأ حتى نجنى نتائج أفضل مما سبق، لذلك ضروري جداً جمع المعلومات فيما تريد أخذ القرار فيه بدقة، والوصول إلى رؤية شاملة بعد تحليلات واحتمالات ممكنة، واستنتاجات لما قد يحدث من اتخاذ القرار، وما قد يحدث من خسائر متوقعة، حتى يكون قرارنا سليماً.

فن قراءة الوجوه والعقول

احتفظ بقدر من الخصوصية لبعض ما يحدث في حياتك، حتى تجنب نفسك الكثير من المتاعب التي أنت في غنى عنها، فخصوصياتك ليست أسراراً عسكرية، ولكنها كفيلة للبعض بأن يجعلوا منها وسيلة للتسلية بل والسخرية فيما بعد، فأنت بدون تشعر- إذا كنت ذا طبيعة خاصة وحساساً وتؤثر فيك ردود من حولك - ستجد نفسك في عداء مع الكثيرين والسبب كونك جعلت جزءاً لا يذكر من حياتك مادة للنقد، بل والتدخل في أمورك الشخصية.

يقول إميل سيوران: «الحاجة إلى الخصوصية علمتنا أن نخفي الوحدة في داخلنا.. ونحن جميعاً تعلمنا أن نكون مع الآخرين وليس معهم في آن واحد».

لذلك إذا كنت ممن لديهم مناطق معينة ذات خصوصية أو خلفية ثقافية ذات طابع خاص، وقد تثير الجدل والقلق بالتحدث عنها، وقد لا يستوعب من حولك ما سوف تقوله، أو لأنهم ليسوا على قدر معين من الوعي والإدراك للفهم والاستيعاب، فحاول أن تجد إجابات مسبقة للمتطفلين والمتلصصين وهواة تجميع المعلومات والاقتحام، تستنزف الكثير من طاقاتك اليومية بل قد تعكر الكثير من صفو حياتك لأنك سوف تكون مضطراً للتوضيح لكل من تقابله، وهذا في حد ذاته يدخلك في متاهة قد يصعب الخروج منها.

يقول سلمان العودة: «التعايش لا يعني نسيان التميز والخصوصية، ولا أن تتنازل عن رأيك، لأنه جزء من شخصيتك.. التعايش هو أن يتخلى الإنسان عن التعصب والاحتقان، فالدعوة والمجادلة بالتي هي أحسن والحوار من معاني التعايش».

الكارثة أن تجد الفضولي بمرور الوقت يتعدى حدود التلصص ويدس انفه في خصوصياتك رغماً عنك، ويصبح مشاركاً وبقوة في حياتك بدون حدود، لأن بداخله رغبة قاتلة للمعرفة والتتبع وللإجابة على تساؤلاته واستفساراته التي تحيره، وإذا واجهته قد يثور ويغضب، كونه يسأل بدافع الزمالة والأخوة والصداقة أو الجيرة والعشرة، بل يتهمك أنت بالانطوائية، وأنك لا تحب التعامل مع الناس، وحساس زيادة عن المألوف.

لا تلومن إلا نفسك فأنت من سمحت من البداية بتدخل الآخرين في خصوصياتك، ولم تستشعر الخطر في حال من تتعامل معه؟ فتركت لهم مساحة للخوض في ذلك، وهذا لا يدعوك أن تنعزل وتبتعد عن الناس، وتغلق أبوابك في وجه من تتعامل معهم، ولكن تعلم فن قراءة الوجوه والعقول بطريقة راقية تتيح لك التعامل والتعايش معهم، دون انتهاك الخصوصية الشخصية، وذلك لأننا لا غنى عن الناس، لأن الإنسان بطبعه كائن اجتماعي.

يقول ديل كارنيجي: «تعلم الاختلاط بجميع أنواع البشر، وواظب على الاحتكاك المستمر بهم، إلى أن تتمهد الأجزاء غير المتساوية من عقلك، وهذا مالا تستطيع أن تفعله إذا كنت في عزلتك».

فوضى الإنفاق والامتلاك

الإنسان الذي يفكر بطريقة أن يمتلك كل شيء ليستمتع ويسعد بحياته، تفكيره بهذا المنطق يجعله يفقد الكثير من توازنه في الحياة، لأنه يظل في صراع مستمر ونهم من أجل إشباع حاجاته ومتطلباته، تجده ينفق كل ما يجنيه عن اقتناع تام ورضا أن ذلك من ضروريات الحياة إلى حين إشعار آخر، لذلك تجده يدخل في دوامة الإنفاق وقد يصعب الخروج منها، لأنه اعتاد على ذلك. يقول فيلون: «المال مصدر خير للأخيار ومصدر شر للأشرار».

فمن أكبر الأخطاء أن نفكر بطريقة أن الآخرين يمتلكون أشياء أفضل مما نملك، ونحاول بكل جهدنا أن نكون مثلهم، بل أفضل منهم، مما يجعلنا نشعر بالنقص دائماً، كوننا بعد أن نحقق ما نريد نجد أن هناك من يمتلك أشياء أخرى أفضل مما حققناه.

يقول ليلي توملين: «لو كنت أعرف معنى أن يمتلك الإنسان كل شيء لكنت رضيت بأقل من ذلك بكثير».

التفكير بهذه الطريقة يفقد الحياة متعتها ويجعلك لا تدرك الغاية والرسالة العظيمة والمعنى الحقيقي من وجودك فيها، مما يجعلنا نفقد الصفاء والراحة والسلام الداخلي، ويكون صعباً استشعارُ السعادة، كوننا نفكر بطريقة الاستحواذ والامتلاك فقط ليس غير، يقول برتراند راسل: «الحرمان من بعض الأمور التي نرغب بها، جزء لا يتجزأ من السعادة».

السعي وراء إشباع رغباتنا فقط ليس غير، أحد عوامل هدر الوقت وضياع أجمل فترات العمر فيما لا طائل فيه، كوننا نسعى إلى أعمال إضافية، ونحصل على العلاوات، ومع ذلك لا تحل مشاكلنا المادية، لأننا نسعى إلى شراء ممتلكات جديدة، برغبة ملحة، كوننا نرى في ذلك سعادتنا.

هناك أشياء صغيرة قد تفي بمتطلبات الحياة، وقد نشعر معها بسعادة غامرة، كوننا حققنا بما وفرناه متطلبات من حولنا، فحب امتلاك الشيء الأفضل لا ينتهي كون هناك من هو أجمل وأفضل منه.

لذلك لا تهدر وقتك وطاقتك في شراء أشياء يكون لها بديل، وتحقق معها سعادة أجمل وأرقى، هذا يتيح لك مجالاً لتوفير قدر من المال يكون عوناً لك وقت الاحتياج والأزمات، ويقودك إلى إدارة أموالك بطريقة سليمة.

أعد التفكير في الحياة بنظرة مختلفة ورؤى متفتحة وأعد تنظيم فوضى الإنفاق بداخلك، وتعلم فن ثقافة الاستهلاك، حاول تحديد واختيار الأشياء المهمة لديك واستغنِ عماً ليس ضرورياً، حتى يعود عليك بالفائدة فيما بعد، واعملْ بمبدأ التخلي عن الشيء بطيب خاطر، يجعلك تمتلكه لا أن يتملكك أنت، مما لا يجعلك تحمل عبئاً كبيراً على ظهرك.

لا تفرط في المعاناة

الشعور بالمعاناة يختلف من شخص لآخر، والكثير منا يرجع سبب المعاناة إلى ما تعرض له من أزمات وأحداث غير سارة، بينما المعاناة بشكل عام ترجع إلى ما نختاره من أفكار، لا الحدث الخارجي فالمعاناة قائمة على اختياراتك أنت، إذا أدركت ذلك جيداً فمن السهل التخفيف من آلامك ومعاناتك، كونك أدركت مفهوم المعاناة الصحيح بداخلك.

يقول فريدريش نيتشه: «أن نحيا هو أن نعاني.. أن نبقى على قيد الحياة هو أن نجد معنى ما في المعاناة».

بالفعل نحن في حاجةٍ إلى المعاناة، فربما يعلمنا ما نمر به أن نشعر بالآخر ونشفق عليه، ونقدر حاله، وقد نكتشف ذاتاً أخرى تقدر معنى وجودها والحكمة من المعاناة فيما يعترضنا من ابتلاءات. تقول اليزابيث كوبلر روس: «إن العظماء الذين عرفناهم في حياتنا هم أشخاص عرفوا الهزيمة، عرفوا المعاناة، عرفوا المصاعب، وعرفوا الخسارة، لكن في نفس الوقت عرفوا الطريقة التي يتعاملون فيها مع كل ذلك».

لذلك من يخاف المعاناة تجده بالفعل تسيطر عليه مخاوف كثيرة وقاتلة تجعله يعاني بسبب ما يؤمن به ويعتقده من أفكار وأحزان، وهذا كفيل بأن يدمر خلايا الأمل بداخله، مما يجعل حاله تسوء، كون المعاناة في ذاته، وليست في الحدث الخارجي. يقول ماركوس أوريليوس: «إذا أثبت

أحدهم أنني مخطىء واستطاع أن يريني خطئي في أي فكرة أو تصرف فسوف أغير من نفسي بكل سرور.. أنا أبحث عن الحقيقة والحقيقة لم تضر بأي أحد قط، إنما الضرر الحقيقي في المعاناة والاصرار على الجهل وخداع الذات».

من المعاناة كان الناجحون والمفكرون والمخترعون والعلماء والمبدعون..، كانت أرواحهم تدرك جيدا عظمة ما اعترضهم من صدمات وأحداث مؤلمة، لكنهم لم يقفوا مكتوفي الأيدي، وانما جعلوا من معاناتهم جسراً يعبرون عليه الى نجاحات أضاءت وجه الكون.

فن إدارة النزاع

مهما حاولنا الهروب من المواجهات والنزاعات والخلافات والمشاكل فهي آتيه لا محالة، فهي أمور صعب تجنبها، كونك تعيش في مجتمع ويومياً أنت في معاملات كثيرة قد ينتج عنها عداوة، أنت ليس لك دخل فيها، ولكنها أصابتك بدافع وجودك في نطاق عملك أو أسرتك أو جيرانك، ولكن الناجحين والعاقلين والحكماء هم من يستخدمون طرقاً للحد من الآثار السلبية للنزاع، أو التفكير في كيفية إدارة النزاع، ويتوقف ذلك على طريقة تقبلنا للنقد أو رفضه أو احتواء المشكلة أو تصعيدها وجعلها تأخذ أبعاداً أخرى مترامية الأطراف، إذن هي تتوقف على توجهاتنا وقت حدوث النزاع وتقييم مصدر النزاع أو النقد.

يقودنا ذلك إلى تساؤلات عدة منها: هل من يوجه إليك النقد أو طرف في نزاع معك مؤهل علمياً وفكرياً ونفسياً.. أو العكس؟ مما يجعلك تحلل الأسباب التي دفعته إلى قول ذلك، وهل من الممكن الاستفادة من نقده، أو خوض معركة معه قد تكون أنت الخاسر فيها، كونك تتعامل مع عقليه مختلفة في الطباع والتفكير؟ هل من يوجه نقده تكون تعبيراته وإيماءاته فيها من الحدة والعنف، وإذا عاملته بالأسلوب نفسه فقد ترتكب العديد من الأخطاء أنت في غنى عنها وقد تجد نفسك في موقف لا تحسد عليه، أما من يوجه لك النقد ويكون هادئاً ومتزناً وقد تستمتع بكلامه وتستفيد منه؟ إذن ما يزعج في النقد هو الطريقة التي يتم بها النقد.

لذلك يتوقف أي نزاع أو نقد على مدى تقبلك له أو يقظتك وتوقعك إنك سوف تكون في موضع تساؤل ونقد في أي وقت، حتى لا يكون كل تفكيرك على من يوجه لك النقد هو الهجوم

فحسب، هنا تظهر شخصيتك ومدى رد فعلك، هل أنت مرن ومهيأ نفسك من قبلُ انك سوف تقابل الكثير من الإساءات أو النزاعات أو العقول المتحجرة وكنت تعد العدة للتعامل معهم كونك تستشعر ذلك بحاسة التوجه والتعقل والمعرفة..، مما يجعلك تنهض بسرعة من المحن والمصائب إن أصابك منها شيء، أم أنك تترك نفسك مثل باقي البشر لرد فعلك المتسرع والغاضب في حينه مما يترتب عليه أسوأ النتائج كونك متسرعاً في إصدار الأحكام بطريقة وأدلة غير موثوق فيها، بل يكون رد فعلك من منظور رؤية غير واضحة وأفق ضيق على عكس من يراها بمنظور أوسع ويدرك خطورة الموقف ورد فعله المتسرع؟ فالتركيز على هذا الموقف فقط تاركاً أموراً أشد أهمية قد توترك وتجعل الجو ملبداً بالغيوم لكلا الطرفين.

حاول أن تدرك من البداية أن هناك من يراقبون تصرفاتك وأفعالك، ويحاولون أن يجسوا نبضك لمعرفة رأيك واتجاهاتك في أمور بعينها، هم يدركون ما وراءها فيما بعد، فتجدهم حذرين منك لكي يدركوا من أنت، ويتم تصنيفك على أساس اختبارات من بعض محترفي النقد، أو وجودك في محيط عملك أو أسرتك أو جيرانك.

حاول أن تخرج نقاط النقد والنزاع والاختلاف إلى النور وكن مرناً في ذلك، بأن تتعلم كيف تتحكم في ذاتك وتدرك مع من تتعامل وقت المشاحنة؟ تعلم كيف تحسن العلاقات حتى لا تكثر بداخلك الضغائن، واحذر الكبر في تلك المواقف، فكل منا ينتظر من الآخر أن يبدأ بالمبادرة، قم أنت بالخطوة الأولى وليكن رد فعلك احتواء الموقف، وحوارك بناء من أجل التفرغ لما هو مبدع في حياتك، فكم من صغائر الأمور كانت السبب في هدم علاقات كانت جديرة بالاحترام بل أفنت حياة البعض!

أنت بارقة الأمل لحياتك

أصحاب الرسالات الواعون لحقيقة وجودهم يدركون جيداً أن الحياة لسيت لها أي قيمة اذا لم يجدوا ما يناضلون من أجله، ويسعون الى تحقيقه، وأن تعب الحياة يهون عندما ينعم الله عليهم بهداية الطريق، فمن أجل الآخرين كان تفكيرهم وترك بصمة جديرة بهم..

يقول مارتن لوثر كينج: «يجب أن نتعلم كيف نعيش معاً كإخوه، أما سنهلك معاً كالحمقى».

فالناجحون لا يهدأ لهم بال فهم يبحثون عن نجاحات متتالية، ولا يتوقفون عن المحاولة ويتطلعون إلى كل جديد بحب واشتياق، ينهضون من عثراتهم بحكمة وتعقل ولا يتوقفون كثيراً، بل يبحثون عن أسباب إخفاقاتهم، ولا يلقون اللوم على أحد فهم يدركون جيداً قيمة وعظمة إعادة المحاولة، فالإخفاق ما هو إلا فرصة لتجارب وطرق جديدة، وتجنب ما حدث من قصور فيما سبق، فهم يدركون أن التوقف عن إعادة المحاولة هو الفشل والهزيمة بعينها، ومن السهل عليهم الاعتراف أن الأمور لم تأتِ بالنتائج المرجوة لأنها سارت بشكل خاطئ، لذلك فهم لا ينزعجون من الأشياء غير السارة، لأنها جزء من الحياة، ولأنهم يدركون جيداً أن الأشياء الجميلة والنجاحات على أعتاب إشراقة يوم جديد.

يتمتعون بروح المبادرة والتجربة والتفاوض..، لا يتوقفون على نجاحاتهم، ويكثرون التحدث والثرثرة عنها، بل يسعون إلى نجاحات أخرى، فهم يحملون في طيات أنفسهم المزيد من الخير والنماء للبشرية، يحددون أولوياتهم وأهدافهم بعناية، ويدركون قيمة التوجه الايجابي نحوها، فليست القدرات الذهنية كل شيء. يقول نورمان فنسنت بيل: «أنا لا أقول إن التوجه الإيجابي قادر على مساعدتك على النجاح، بل أقول إن التوجه الإيجابي سيجعلك ناجحاً».

من سماتهم الشفافية والوضوح، فهم لا يتوقفون عند أمر أو مشكلة ما بالشك والتخمين، وإنما يسعون إلى التوضيح حتى يتفرغوا إلى ما هو أجدى وأنفع، حتى لا يستنزفوا من طاقاتهم الكثير في توافه الأشياء، لذلك فهم يدركون جيداً قيمة روح الفريق والتفاعل والتقارب في وجهات النظر مع من يرفعون قدراتهم، ويشحذون الرغبة المشعة بداخلهم نحو الرقي والتحضر في إضافات جديدة كل يوم.

هم يشعرون بالرضا والسعادة بيقين تام، كونهم من أصحاب الرسالات والمهام الصعبة والأخلاق الراقية.

لذلك حاول تعلم فن الحياة وأسرار جاذبيتها، وابحث عن وجودك فيها، وتعلم كيف تعيشها وتحيا فيها بحب وضمير نقي، وأمل متجدد وبفكر راقٍ لتدرك الجمال الحقيقي من وجودك فيها؟ ومن يشعر بالعجز والخوف ويجد أن الحياة بلا معنى يخسر كل شيء ويفقد استمتاعه بها، فهي قطار سريع حاول أن تضع في كل محطة من محطات حياتك الخير الذي تجنيه عند نهاية الرحلة. يقول سوفاج: «ليس للحياة قيمة إلا إذا وجدنا فيها شيئاً نناضل من أجله».

يتوقف معنى الحياة بداخلك على القيم والاهداف ومفهوم الخير والشر والوعي والسعادة والحرية والعبودية والعلاقات الاجتماعية، وبما تؤمن به وتعتقد فيه وتجاربك وأحلامك.. وعلاقتك

بربك لذلك قيمة الحياة تتوقف على نهجك وسعيك والغرض من وجودك، وما تريد أن تتركه بعد رحيلك.

يقول د. مصطفى محمود: «افحص ماضيك وحاضرك، فالحياة مكونة من تجارب متتابعة يجب أن يخرج المرء منها منتصراً».

افتح نوافذك لنسمات الخير والرحمة والعدل والهواء النقي الذي يجدد حياتك بصفاء قلوب من حولك، وبثقتك ويقينك في الله، وبقلب يمنحك النور يدرك ما وراء الأفق، وبربيع قلبك وجمال عمرك، فأنت بارقة الأمل لحياتك.

الخاتمة

النجاح نتاج التجربة والتعلم من الأخطاء والمجهودات العظيمة والعزيمة التي لا تكل ولا تمل بالبحث عن طرق الارتقاء بالذات، فالنجاح يقين ثابت بقدراتك ومهاراتك وموهبتك وتدعيم ذاتك وإيمان راسخ بأنه كلما كثرت الابتلاءات والصدمات كثرت هدايا وعطايا الله في كل خطوة تخطوها، فالناجحون يتذكرون دائماً أن الطائرة تقلع عكس اتجاه الريح، لذلك هم يدركون أنه كلما اشتدت واستعصت الأمور سوف يأتي الفرج ويطرق أبوابهم النجاح الذي يستحقونه بجدارة. ففي حياة كل منا أحداث مريرة وأوقات عصيبة، احرص أن تقف عندها لترى عظمة الخالق والحكمة البالغة منها.

الناجحون يتعلمون من كل كبوة، ولا ينال منهم الفشل كثيراً ويحبطهم، بل هم يدركون كيفية تصحيح الأوضاع وتعديل اتجاهاتهم مدركين معنى المنافسة، ولا يخشونها، فكم من إخفاقات تعرضوا لها وتجارب لم يوفقوا فيها لكنهم لا يحجمون عن بدء محاولة جديدة بفكر جديد من أجل مكانة مرموقة لهم!

الناجحون لا يندمون على جهد مبذول، ولم يأتِ بالنتائج المرجوة، ولكن ندمهم الحقيقي هو التوقف عن المحاولة وعدم استغلال الأفكار الجديدة والفرص المتاحة، وما يؤلمهم الكسل والتخاذل تجاه أهدافهم، هم يفكرون في مزايا النجاح عكس الفاشلون اللذين لا يبصرون إلا النتائج السيئة، لأنهم لا يثقون في أنفسهم، كن جديراً بذاتك وتحل بصفات وجمال وأخلاق أصحاب الرسالات فأنت لست أقل منهم في شيء.

لاشك أن الحياة لا تقاس بعدد الأيام التي نحياها، ولكن بما ننجزه فيها من أعمال نرتقي بها وتترك آثراً واضحاً في الكون العظيم، لذلك اسعَ إلى توسيع نظرتك الضيقة، وانظر إلى العالم بنظرة شاملة، فهناك العديد من الأشياء في محيط نطاق رؤيتنا قد تسبب لنا حياة موفقة وسعيدة، ولكن لا ننتبه إليها لأنها خارج نطاق تفكيرنا، لذلك اجعل عالمك يتسع بأن تسلك طرقاً مختلفة في الحياة، وأن تثقل نفسك بالتجارب ومصادقة أصحاب الرؤى الواضحة والأهداف والرسالات العظيمة.

مهد لنفسك طرق النجاح والحياة الراقية بالانغماس في بيئة معلومات جيدة بصحبة المثقفين والمفكرين وأصحاب الرؤى الثاقبة، والاطلاع المستمر بقراءة ما ينمي بداخلك مدارك الرؤى الصحيحة، كي تتدفق إليك الأفكار التي تحفزك إلى تحقيق إنجازات تكون جديراً بها.

إذا تعثرت وتقهقرت كن على استعداد كي تنهض مرة أخرى، حاول أن تكون على قدر المهام الجسام لحلمك وأهدافك، وتحمل أي عواقب سقوط وتعثر أي خطوة في طريقك، فلا تترك نفسك لمحترفي الإساءة لقدراتك وتحطيم معنوياتك، كي يسرقوا حياتك، فتكون مجرد ضحية لعملية سطو بالغة الخطورة لاستنزاف اليقين بداخلك، قم واستعد ثمار نجاحك حتى يكون لك القدرة على إعادة البناء والتطلع للمستقبل.

كن على استعداد برغبة مشتعلة لكي تنهض فكل ما تحتاجه من قوة ويقين موجود بداخلك وسيدفعك بقوة لتنهض.

فليست هناك ندرة في إمكانياتك وقدراتك، نحن ببساطة مجرد ضحايا لاستنزاف ما نملك في أشياء المفترض أن تسقط من حساباتنا اليومية، لذلك تطلعْ لما هو أبدى وأنفع إذا كنت ممن يفكرون في العيش برقي، فلا يكن كل هدفك هو أن تكافح من أجل إشباع حاجاتك فقط، فأنت بداخلك

ثروة عظيمة، حاول إعادة اكتشافها، فالحياة ليست أن تعمل أكثر وأكثر من أجل أن تكتفي بالبقاء فقط، في معاناة مستمرة وشاقة، بل يجب إعادة ترتيب أفكارك بما يحقق لك التطور بنظرة مغايرة للأحداث والمواقف التي تتعرض لها لتختصر الكثير من الجهد والمسافات بفكر واع ومتحضر.

حاول أن تفكر بطريقة أكثر ايجابية ومنظمة في كل ما يحدث لك، فإذا أحسنت التقدير والتصرف فيها تغيرت حياتك بمشيئة الرحمن إلى الأفضل.

الكاتب في سطور



عصام كرم الطوخي

كاتب ومفكر مصري ورائد من رواد

التنمية البشرية.

من مواليد مدينة بنها

حصل على ليسانس حقوق

بجامعة عين شمس

محام بالاستئناف العالي ومجلس الدولة.

صدر للمؤلف:

معركتك مع من!؟، كن جديراً بذاتك، من جديد جدد أفكارك لحياة أفضل، قدرات محدودة ونجاحات باهرة، أعد الحياة على بابك، ليس هناك حلم مستحيل، التحدي الحقيقي، إزعاج مؤقت، حتى تبتسم لك الحياة، مبادئ إنسانية، قارب من اليقين، نسائم الخير والسعادة، أسرار في السعادة، حتى لا تندم، يوماً ما سأحقق النجاح، انهض بذكاء أفضل، استمر ولا تنسحب.

له العديد من المقالات والشعر والقصص القصيرة المنشورة في الصحف اليومية والمجلات والمواقع الإلكترونية المختلفة.

التواصل مع الكاتب :

esskaram@yahoo.com

facebook.com/esskaram

esskaram.blogspot.com/

twitter.com/EssamKaram

instagram.com/esskaram